

**Tartu Ülikool**  
**Psühholoogia instituut**

**Elin Tammsalu**

**ALGKOOLI LASTE VANEMATE JA ÕPETAJATE TEADMISED TERVISLIKUST  
TOITUMISEST JA LASTE TEGELIK TOITUMINE**

**Magistritöö**

**Juhendaja: Kenn Konstabel**

**Läbiv pealkiri: lapsevanemate ja õpetajate teadmised tervislikust toitumisest**

**Tartu 2014**

## Kokkuvõte

Laste vale toitumine ja sellest tulenevad terviseprobleemid on viimasel ajal järjest aktuaalsemaks muutuv teema. Laste toitumise üle on kõige suurem kontroll lapsevanematel. See, mida ja kuidas lapsevanemad enda lastele toiduks pakuvad, sõltub aga suurel määral nende teadmistest selle kohta, mis on tervislik. Käesoleva uurimuse eesmärgiks oli välja selgitada, millised on lapsevanemate teadmised tervislikust toitumisest ja kas laste tegelik toitumine on vanemate teadmistega kooskõlas. Kuna algkooli lapsi võib mõjutada juba ka koolikeskkond, uurisin ka õpetajate teadmisi ja nende nägemust kooli rollist lapse toitumise mõjutamisel.

Valimi moodustasid 233 1.-4 klassi lapse vanemat ja 39 õpetajat. Lapsevanematele ja õpetajatele mõeldud küsimustike koostamisel oli aluseks võetud IDEFICSi ja CFQ küsimustikud.

Tulemustest selgus, et lapsevanemate ja õpetajate teadmised tervislikust toitumisest on paremad, kui lapse tegelik toitumine. Kusjuures paremini toituvad need lapsed, kelle vanemate teadmised on paremad. Vanemate käitumist analüüsidest selgus, et paljud vanemad kasutavad ebasoovitavaid käitumismustreid nagu näiteks lapse sööma sundimine ja toiduga premeerimine ja karistamine. Õpetajate vastustest tuli välja, et koolil on oluline roll lapse toitumise suunamisel ja tervislike eluviiside edendamisel ning kooli personal peaks sellele tähelepanu pöörama.

Edasiste uurimuste käigus oleks vaja välja selgitada, mis põhjustel vanemate käitumine ei vasta teadmistele ning kuidas vanematel aidata vastavalt teadmistele lapse toitmisel toimida.

## **„Grade schoolers’ parents and teachers knowledge about healthy nutrition and children’s actual nutrition“**

### **Abstract**

Children’s wrong nutrition and health problems caused by it, are becoming more and more actual. Parents have the biggest control over children’s nutrition. What they give and how they prepare food for their children, depends on their knowledge. The current study is aimed to explore the parents’ knowledge about nutrition and to find out if the real behaviour and childrens’ nutrition are consistent with it. Because of the effect of school environment on elementary school childrens’ nutrition, I also explored the teachers’ knowledge and the role of school on childrens- nutrition.

Sample consisted of 233 elementary school parents and 39 teachers. The questionnaire used in study is based on questionnaire of IDEFICS (Identification and prevention of dietary- and lifestyle-induced health effects in children and infants) and CFQ (Child Feeding Questionnaire).

Results show that knowledge of parents and teachers is better than the actual nutrition of child. Children, whose parents’ knowledge was better, had better nutrition as well. Many parents also behave in undesirable way and Force their children to eat or use food as punishment or treat. As it came out from teachers’ responses, school has its role in childrens’ healthy nutrition and health and employees of school should pay attention to it.

Further investigation is needed to find out reasons, why parents do not behave according to their knowledge and how we can help them do so.

## Sissejuhatus

Üha levinum ja järjest rohkem ka uudistes kajastatud teema on laste tervislik toitumine, ülekaalulisus ja sellega seotud haigused. Üheks põhjuseks, miks sel teemal räägitakse, on kindlasti eesmärk lapsevanemate ja laste eest hoolt kandvate inimeste tähelepanu juhtimine probleemile, kuid samas ka teadlikkuse tõstmine ning koolitamine.

### Vanemate mõju

Noored ja lapsed õpivad väga palju just neid ümbritsevate inimeste eeskujul järgides. Üheks suureks eeskujuks lastele on vanemad. Laste toitumise osas on seepärast oluline, millist eeskujul ja võimalusi pakuvad vanemad enda lastele. Wardle (1995) ütleb, et vanemate hoiakud mõjutavad kindlasti otseselt nende lapsi läbi selle, millist toitu ostetakse ja serveeritakse kodus. Sellest sõltub, millise toiduga lapsed üldse kokku puutuvad ja millised toitumisharjumused ning eelistused neil tekivad. Järelikult on vanemad laste jaoks rollimudelid tervisliku toitumise, eelistuste ja toitumismustri kujunemisel (Taylor, Gallagher, McCullough, 2004).

Algklassi laste toitumine sõltubki just suures osas sellest, mida nende vanemad koju ostavad ja perele toiduks pakuvad. Vanemate valikud sõltuvad aga muuhulgas sellest, kui palju nad teavad tervisliku toitumise reeglitest ja kui palju nad neid järgivad. Alati ei piisa ka teadmistest.

Teadlased on leidnud, et kuigi vanemad teavad, mis on tervislik ja mis ebatervislik, ostavad ja lubavad nad lapsel siiski ka ebatervislikke toite süüa. Põhjusi selleks on mitmeid. Vanemate arvates on see täiesti normaalne, et lastele juurviljad ei meeldi ja seetõttu ei taheta kulutada aega ja raha nende ostmisele ning valmistamisele, kuid samas ei taheta lapsi sundida ja nendega vaielda, et nad siiski sööks juurvilju. Lisaks kasutatakse ebatervislikke toite, mis lastele meeldivad, selleks, et lastele meeltnööda olla või väiksemate laste puhul selleks, et laps jonnimise lõpetaks. Sellest järeldub, et teadmiste puudumine ei ole alati põhjuseks, miks lapsele ebatervislikke toite antakse. Seepärast ei pruugi alati kasu olla ka vanemate teadlikkuse tõstmisest, sest teadmised tervislikust toitumisest ja tegelik käitumine ei pruugi olla kooskõlas. (Noble, Stead, Jones, McDermott, McVie, 2007)

NICE („Obesity: Guidance on the prevention“, 2014) juhtnöörid ütlevad: lastel ja noorukitel peaksid olema regulaarsed toidukorrad, kaasa arvatud hommikusöök, meeldivas ja sõbralikus

keskkonnas kõrvaliste segavate faktoriteta (näiteks televiisori vaatamine); vanemad ja hooldajad peaksid sööma koos lastega- kõik pereliikmed söövad sama toitu.

Arusaam õigetest ja tervislikest toitumisharjumustest mõjutab vanemate otsuseid ja käitumist. Rawlins (2009) uuris erinevate perekondade ühise söömise tavasid ja leidis, et kuigi kõik uurimuses osalenud perekonnad väärtustasid pere ühiseid söömaeagu, oli neil erinev arusaam koos söömisest. See arusaam erines domineerivast ideaalist, mille kohaselt pere sööb koos ümber laua. Kuigi paljud neist peredest sõid koos, ei söönud nad kõik laua taga. Tihti oli põhjuseks soov vaadata koos televiisorit, lemmiksaadet või –filmi. Koos söömine tähendab nende perede jaoks ka ühes ruumis söömist. Kuna tihtipeale on peredel ka vähe aega, võimaldab selline tegevus ühendada söömise ja koos ajaveetmise. Selline käitumine läheks justkui vastuollu eeltoodud juhtnõõridega, kuid on samas täiesti mõistetav. Teatud juhtudel aitab see ehk kaasa ka positiivsema õhkkonna loomisele söömise ajal, sest pereliikmed tegelevad millegagi või vaatavad midagi, mis neile meeldib ja meeleolu tõstab.

Pere koos söömine puudutab enamasti vaid hommiku- ja õhtusööki, sest hommikul ärgatakse samal ajal, et tööle ja kooli jõuda ning õhtusöök sõltub vanemate koju jõudmisest. Lõunasöök on lastel enamasti koolis ning seda vanemad väga mõjutada ei saa. Küll aga on vanematel võimalik otsustada seda, mida laps peale kooli õhtuootena sööb. Sellises vanuses laste puhul, kes suures osas juba ise otsustavad ja ise toitu valivad, sõltub toitumine kasvatuses ja sellest, kuidas ja mida vanemad on lastele rääkinud ning tervislikke toite tutvustanud.

Lisaks sellele mõjutab laste toitumist ka vanema suhtumine. Näiteks Vereecken'i ja Maes'i (2010) uurimuses osalenud emadest 75% ei nõustunud väitega, et tervislik toit on vähem maitsev. Väike osa vanemaid aga arvas, et tervislik toit pole maitsev, mistõttu ei vaevuta seda ka ostma, valmistama ja lastele pakkuma. Pooled vastajatest arvasid, et tervisliku toidu valmistamine on lisatöö. Veerand vastajatest pidas tervislikku toitu kallimaks. Ligikaudu kolmandik vanematest loevad toitu ostes pakendite silte vaid vahepeal ja sama palju vanemaid ei tee seda üldse.

See, mida vanemad toidu juures väärtustavad ja kuidas nad sellesse suhtuvad, kandub üle lastele ja mõjutab omakorda laste suhtumist ja käitumist.

### **Teadmisi ja toitumist mõjutavad tegurid**

Seda, mida vanemad oma lastele toitumise kohta õpetavad ja mida toiduks pakuvad, sõltub paljudest erinevatest teguritest, nagu näiteks vanemate sugu, vanus, haridus, suhtumine, teadmised jne.

Uurimuses, mis käsitles Omani eelkooliealiste laste toitumist ning selle seoseid sotsiaaldemograafiliste näitajate ning emade toitumisalaste teadmiste ja hoiakutega, selgus, et vanemate haridus ja tööaste on üks oluline tegur. Laste kehvem ja ebatervislikum toitumine oli seotud emade madala haridustasemega, kõrge tööhõivemäära ja madala toitumisalase teadlikkuse ning hoiakutega. Seega on vanemate haridusel ja hoiakutel oluline seos toitumise ja sekkumisprogrammide edukusega. (Al-Shookri, Al-Shukaily, Hassan, Al-Sheraji, Al-Tobi, 2011)

Vereecken ja Maes (2010) leidsid samuti, et kõige ebatervislikumalt toituvad lapsed, kelle emadel on madal haridustase, on tööta, kolme või enama lapsega ja vanuses alla 30 eluaasta. Nende emade teadmiste skoor on samuti kõige madalam. Ema vanuse ja lapse tervisliku toitumise vahel oli positiivne seos.

Ka Kröller ja Warschburger (2008) leidsid et vanemate haridustase on seotud lapse kaaluga, lisaks tulid välja ka mõned erinevused nende toitmisstrateegiates. Kõrgema haridusega emad kasutavad rohkem jälgivat strateegiat kui madalama haridustasemega vanemad. Juba ülekaaluliste laste vanemad lubavad lastele vähem kontrolli nende enda toitumise üle ja kasutavad vähem sundivat strateegiat. Lapse enda toidutarbimist ennustasid kolm vanemate poolt kasutatavat strateegiat: tasustamine, lapse kontroll ja surve. Surve avaldamine ennustas hästi problemaatilise toidu suuremat tarbimist. Lapsele endale kontrolli andmine suurendas puu ja juurviljade tarbimist, tasustamine aga vähendas seda. Samas uurimuses leiti, et väiksema sissetulekuga peredes tarbitakse vähem puu- ja juurvilju.

Järelikult tuleb anda lastele endile kontroll selle üle, mida nad tarbivad, kuid samas saab vanem siiski suunata valikut sellega, mille hulgast laps valib, ehk siis, mida vanem koju söögiks ostab.

Galloway, Fiorito, Francis, ja Birch (2006) näitasid samuti, et sundimine ei ole parim lahendus. Eksperimendi tulemusena selgus, et lapsed, keda kodus ei sunnitud sööma, sõid katses sundolukorras rohkem ja mittesundolukorras vähem suppi kui teised lapsed, keda kodus sunniti sööma. Lastel, kelle vanemad kasutasid kodus rohkem sundimismeetodit, oli oluliselt madalam kehamassiindeks. Oluliselt mõjutas sundimine aga laste enda hinnangut pakutud toidule. Sundsöömise tingimuses tuli lastelt oluliselt rohkem negatiivseid kommentaare kui siis, kui neid ei sunnitud sööma. Lisaks näitas eksperiment, et lapsed sõid natuke rohkem, kui neid ei sunnitud sööma.

Seepärast ongi olulisem lastele infot jagada, neid õpetada ja suunata toiduvalikul nii, et nad tarbiksid tervislikku toitu sobivates kogustes. Vanemate sundimisel võib olla täiesti vastupidine efekt.

Kui räägitakse tervislikust toitumisest, siis tulevad esimese asjana meelde puu- ja juurviljad. Nende vähene tarbimine on levinud probleem ja tarbimise suurendamiseks mõeldakse välja erinevaid reklaame ja programme. Osa vanemaid leiab isegi, et päevane soovitatav kogus, milleks on viis peotäit puu- ja juurvilju, on lastele ebareaalselt suur kogus ning selle reegli järgimine võimatu (Noble, Stead, Jones, McDermott, McVie, 2007).

Puu- ja juurviljade tarbimisel on seos ka tarbija soo, vanuse, rassi, jõukuse taseme, KMI ja toidu kättesaadavusega. Siiski jäävad tarbitavad puu- ja juurviljakogused enamasti allapoole soovitatavast kogusest (Lorson, Melgar-Quinonez, Taylor, 2009)

Suures metaanalüüsis, mis uuris puu- ja juurviljade tarbimist mõjutavaid tegureid ja nende tarbimist suurendavaid strateegiaid 6-12-aastastel lastel, leiti, et peamised tegurid, mis mõjutavad puu- ja juurviljade tarbimist, on nende kättesaadavus ja olemasolu, vanemate (eriti ema) eeskuju ja tarbimine, vanemate toitmisstiil, TV reklaam, koolipuhveti olemasolu ja selle külastamine, individuaalsed maitse-eelistused ning teadmised toitumisest ja toiduvalmistamisest. Kõige olulisemad neist on aga just kättesaadavus ja olemasolu ning individuaalsed maitse-eelistused, mistõttu peaksid sekkumisstrateegiad just neile teguritele keskenduma. Lisaks töid nad eelnevatele tulemustele ja uurimustele toetudes välja veel mitmeid soovitusi, kuidas suurendada puu- ja juurviljade tarbimist. Need on jaotatud kodusteks ja koolile suunatudteks. Kodused on näiteks puu- ja juurviljade kättesaadavuse ja olemasolu suurendamine, puu- ja juurviljade andmine positiivses kontekstis ja valmistamisoskuste arendamine. Vanemad peaksid teadma, kuidas laste maitseeelistused arenevad, kuidas mõjub nende endi eeskuju lastele ja kuidas vastutust lapse ja vanema vahel jaotada. Kool saab lastele õpetada oskust küsida ja seeläbi puu- ja juurviljade kättesaadavust suurendada. Lisaks saab lastele ja miks mitte ka vanematele õpetada lihtsaid ja maitsvaid retsepte ning anda teadmisi soovituslike tarbimiskoguste kohta. (Blanchette, Brug, 2005)

### **Teadmiste allikad**

Tänapäeva infoühiskonnas on erinevat informatsiooni väga palju ja seda saab hankida väga erinevatest allikatest, alustades pereliikmetest ja sõpradest, lõpetades telereklaamiga.

Taylor, et al.(2004) küsisid vanemate käest, millistest allikatest nad enim kasulikku informatsiooni laste tervisliku toit(u)mise kohta saavad. 31% leidis, et tervisenõustaja on

parim infoallikas lapse tervisliku toitumise osas. Sama palju vastajaid pidas väga oluliseks abiks ka sõpru ja lähedasi. Ainult 9% vanematest leidis, et abiks on valituse poolt välja antud raamatud.

Sotsiaalmajanduslik olukord mõjutab ka infoallikate valikut ja info otsimise ning kasutamise oskust. Parr on jõudnud järeldusele, et paljudel on raskusi just adekvaatse informatsiooni leidmisega tervisliku toitumise kohta. Madalama sotsiaalmajandusliku staatusega inimesed on ebakindlad, kuidas vastavat informatsiooni saada. Keskklassi inimestel on rohkem raha, et süüa osta ja valida, mida osta, samas on neil ka rohkem võimalusi adekvaatse informatsiooni saamiseks nii sotsiaalmeedia kui ka interneti kaudu. Selle informatsiooni abil saavad nad teha paremaid ning õigemaid toitumist puudutavaid otsuseid ja hoolitseda oma keha eest. (nagu viidatud Rawlins, 2009)

### **Sekkumisprogrammid**

Lapsevanemate harimiseks ja laste toitumisharjumuste ning tervisliku seisundi parandamiseks on katsetatud mitmeid erinevaid sekkumisprogramme.

Näiteks katsetati eelkooliealiste (4-6a) laste peal lapsevanematele suunatud hariduslikku sekkumisprogrammi, mille raames anti vanematele informatsiooni ja õpetati praktilise poole (spetsiaalne taldrik) kaudu, milliseid ja millises proportsioonis toiduportsjoneid lastele söögiks pakkuda. Selle tulemusena vähenes nii vanemate serveeritav kui ka laste tarbitav päevane kalorikogus, samuti vähenes makroainete kogus, küllastunud rasva ja süsivesikute tarbimine ning serveerimine. (Small et al., 2012)

Küllaltki suure osa oma päevast veedavad lapsed koolis. Koolis on nende sõbrad ning õpetajad, kes on teataval määral neile eeskujuks. Koolis söövad nad ka lõunat. Seega on koolil väga oluline roll laste tervisliku toitumise ning laste hoiakute ja teadmiste kujundamisel. Koolis mõjutavad lapsi eelkõige koolikaaslaste hoiakud ja valikud, õpetajate ja teiste kooli töötajate eeskuju, koolis pakutav toit, kooli puhvetis müüdavad snäkid ja joogid, õppekava ja tervisliku toitumise käsitlemine ning sidumine sellega ning tunniväline tegevus koolis. (Kubik, Lytle, Story, 2005)

Lytle et al. (2006) püüdsid rakendada koolipõhist sekkumist, mis põhines puuviljade, juurviljade ja madala rasvasisaldusega snäkkide pakkumisel kooli sööklas. See kandis ka tulemust, mistõttu võib järeldada, et kui selliseid toite mõistliku hinnaga ja isuäratavalt pakkuda, siis õpilased neid ka ostavad ja seeläbi saabki kooli õpilaste toitumist mõjutada ja tervislikumaks muuta.



Blanchette ja Brug (2005) leidsid metaanalüüsi käigus, et väga suur osa sekkumisprogrammidest (selles uurimuses vaadatud 15 sekkumisest 12) on koolipõhised ja neil kõigil on positiivne tulemus. Seega tuleks sekkumisprogramme läbi viia just koolipõhistena.

French ja Stables (nagu viidatud Blanchette, Brug, 2005) aga ütlevad, et kõige parema tulemuse saavutaks siis, kui ühendada kooli õppekavapõhine õpetus, kodune vanemlik komponent ja kooli toidupakkumise komponent.

### **Kooli roll toitumises**

Selgub, et vanemate ja õpetajate arusaam toitumisest ning vastutuse jagamisest on suures osas sama, kuigi esineb ka teatavaid erinevusi.

Suurem osa vanematest nõustub, et vanemate enda söömisharjumused mõjutavad laste toitumist. Vastupidiselt, ainult kolmandik õpetajaid leidis, et õpetajate söömisharjumused võivad õpilaste omi mõjutada. Nii vanemad kui ka õpetajad on ühel nõul, et laste söömisharjumused kujunevad välja juba enne põhikooli ning söömisharjumustele tähelepanu pööramine on eriti oluline siis, kui lapsed on teismeliseas. 85% õpetajatest leidis, et koolikeskkond mõjutab õpilaste toiduvalikut ja suurem osa oli ka nõus, et koolis peaks olema tervislik koolitoidu keskkond. Enamik vanemaid ja õpetajaid arvas, et õpilaste tervislik toitumine peaks olema kooli prioriteet. Enamik nõustusid sellega, et toit, mida õpilased koolipäeva jooksul söövad, mõjutab nende toitumisharjumusi ja valmisolekut õppimiseks, seega peaks kool tervislikule toitumisele rohkem tähelepanu pöörama. Peamiseks põhjuseks, miks õpilased koolitoitu ei söö, on koolis müüdavate snäkkide suur valik ja võimalus midagi muud peale koolilõuna süüa. Seepärast võiks ka automaatides pakutav valik sisaldada tervislikke vahetalasid. (Kubik, et al., 2005)

### **Tervislik toitumine**

Tihti arvatakse, et tervislik toitumine nõuab väga täpselt mingite toiduainete tarbimise jälgimist ja vaid kindlate toitade söömist. Tegelikult on tervislik toitumine see, kui süüakse peaaegu kõike õigetes kogustes.

Toitumissoovitustes koolilastele on kirjas, et valida tuleks midagi igast toiduainete grupist (teravili, puu-ja köögivilid, piim ja piimatooted, liha, seemned, õlid, maiustused) ja neid kõiki iga päev tarbida täpselt sellistes kogustes, nagu on ette nähtud, tuginedes eelkõige toidupüramiidile.

(Virve Lõbus, 2014). Toitumissoovitustes on kirjas ka mõningad juhtnöörid käitumise kohta. Nimelt ei tohi kunagi lapsi seoses söögiga hirmutada, söök ei tohi olla karistus- ega premeerimisvahend ja last ei tohi süüa sundida, pigem tuleks meelitada.

Tuginedes eelnevatele uurimustele ja tulemustele, püstitan järgmised hüpoteesid:

- Vanemate teadmiste ja käitumise vahel esineb erinevus, samuti ka vanemate ja õpetajate teadmiste vahel.
- Vanema vanus, haridus ja sugu mõjutavad nende teadmisi tervislikust toitumisest ning sellele kohasest käitumisest.
- Õpetajad mõistavad kooli rolli olulisust laste tervisliku toitumise edendamisel.

## Meetod

### Küsimustik

Uurimuse läbiviimisel kasutasin kahte küsimustikku: lapsevanema ja õpetaja küsimustik.

Lapsevanematele mõeldud küsimustiku koostamisel on aluseks võetud mitu erinevat küsimustikku ning lisaks on mõned küsimused ise juurde mõeldud. Suurem osa küsimustest on pärit IDEFICS (Bammann et al., 2006). uurimuses kasutatud lapsevanemate küsimustikust ning kohandatud sobivaks selle uurimuse jaoks.

Lisaks IDEFICSi küsimustele on lisatud küsimusi Laste Toitumise Küsimustikust (Child Feeding Questionnaire). Peamiselt on küsimused kolmest faktorist: piirangud (restriction), surve (pressure to eat) ja kontroll (control) (Birch et al., 2011; Johannsen, Johannsen, Specker, 2006)

Õpetajate küsimustiku koostamisel on aluseks võetud samuti IDEFICS uurimuses kasutatud lapsevanemate küsimustik, mille vastavad küsimused on kohandatud sobivaks just antud uurimuse jaoks. Küsimustiku teise osa küsimused pärinevad IDEFICS kasvatajate ja õpetajate küsimustikust, millest valisin välja just eelkõige kooli rolli toitumise kujundamises puudutavad küsimused.

### Valim

Valimi moodustasid algklasside (1.-4.klass) lapsevanemad ning õpetajad. Lapsevanemate vastused tulid ühest Tartu linna koolist (Tartu Forseliuse Kool) ja viiest Võrumaa koolist (Parksepa Keskkool, Osula Põhikool, Vastseliina Gümnaasium, Võru Kesklinna Kool, Sõmerpalu Põhikool). Õpetajad olid üldjuhul samadest koolidest, kuid lisandusid ka veel mõned õpetajad Tartu linna teistest koolidest. Lapsevanemate vastuseid tuli kokku 236, mis on ligikaudu 61,46% küsimustiku saanud lapsevanematest. Vastanute hulgast jäid välja 3 küsimustikku, kuna need olid täitmata või liiga puudulikult täidetud. Seega moodustas lõpliku valimi 233 lapsevanemat ja 39 õpetajat.

### Lapsevanemad.

Küsimustiku täitnud lapsevanematest 86,7% olid naised, 13,3% mehed. Vastanutest oli 62,7% Võrumaalt ja vastavalt 37,7% Tartumaalt.

Keskmine vanus lapsevanematel oli 37,12 aastat (SD=6,8).

Lapsevanemate hariduslik jaotus oli järgnev: 18,8% kõrgharidusega inimesi, 9,6% rakendusliku kõrgharidusega, 30,6% keskeriharidusega, 4,4% kutseharidusega, 26,2% keskharidusega ja 10,5% põhiharidusega.

Keskmine laste arv peredes oli 2,4 (SD=1,2). Kõige rohkem (38,8%) on peresid, kus kasvab 2 last, neile järgneb 26,7%-ga 3-lapselised pered ning 21,6%-ga pered, kus on üks laps. Neli last oli 6,5% peredes, viis last 3,4% peredes ja kuus last 1,3% peredes. 0,7% peredest olid seitsme lapsega ja 0,4% üheksa lapsega.

Lapsevanemate keskmine pikkus on 168,17cm (SD=7,7) ja keskmine kaal 71,25kg (SD=15,8). Arvutades vastaja kaalu ja pikkuse põhjal välja kehamassiindeksi, tuli kehamassiindeksite keskmine 25,20 (SD=5,2), mis on normaalkaalu ülemine piir või viitab kergele ülekaalule.

Lapse keskmine vanus, kelle kohta küsimustik täideti, oli 8,57 aastat (SD=1,5), kõige noorem aastane, kõige vanem 13-aastane. Suurem osa lastest oli 7-10 aastased. Küsimustiku instruksioonis oli küll kirjas, et vastata tuleks algklassi lapse kohta, kuid neli vanemat vastasid siiski noorema lapse (2x 1aastane, 1x 2aastane, 1x 5aastane) ja üks vanem vanema lapse kohta (13-aastane). Vastajate üldarvu arvestades on see aga väga väike hulk vastuseid, mis tulemust ei saa oluliselt mõjutada, seega otsustasin need vastused siiski sisse jätta.

Tüdrukute ja poiste osakaal laste hulgas oli peaaegu võrdne. Küsimustik täideti 50,9% poiste kohta ja 49,1% juhtudest tüdruku kohta.

### **Õpetajad.**

92,3% vastanud õpetajatest olid naissoost, 7,7% mehed.

Keskmine vanus õpetajatel oli 45,54 aastat (SD=9,4) kõige noorem 24, kõige vanem 68. Keskmine koolis töötatud aeg oli 21,21 aastat (SD=10,1), minimaalne 2 aastat, maksimaalne 39 aastat.

56,4% olid Tartust, 43,6% Võrust. 79,5% õpetajatest olid kõrgharidusega, 10,3% (4 õpetajat) rakenduskõrgharidusega, 7,7% (3 õpetajat) keskeriharidusega ja 2,6% (1 õpetaja) keskharidusega.

Valdaval osal (92,1%) õpetajatest on ka endal lapsed, vaid kolmel õpetajal polnud.

Õpetajate keskmine pikkus oli 167,95 cm (SD=7,9) ja keskmine kaal 69,15 kg (SD=12,5). Keskmine kehamassiindeks oli 25 (SD=3,8).

### **Tervisliku toitumise indeks**

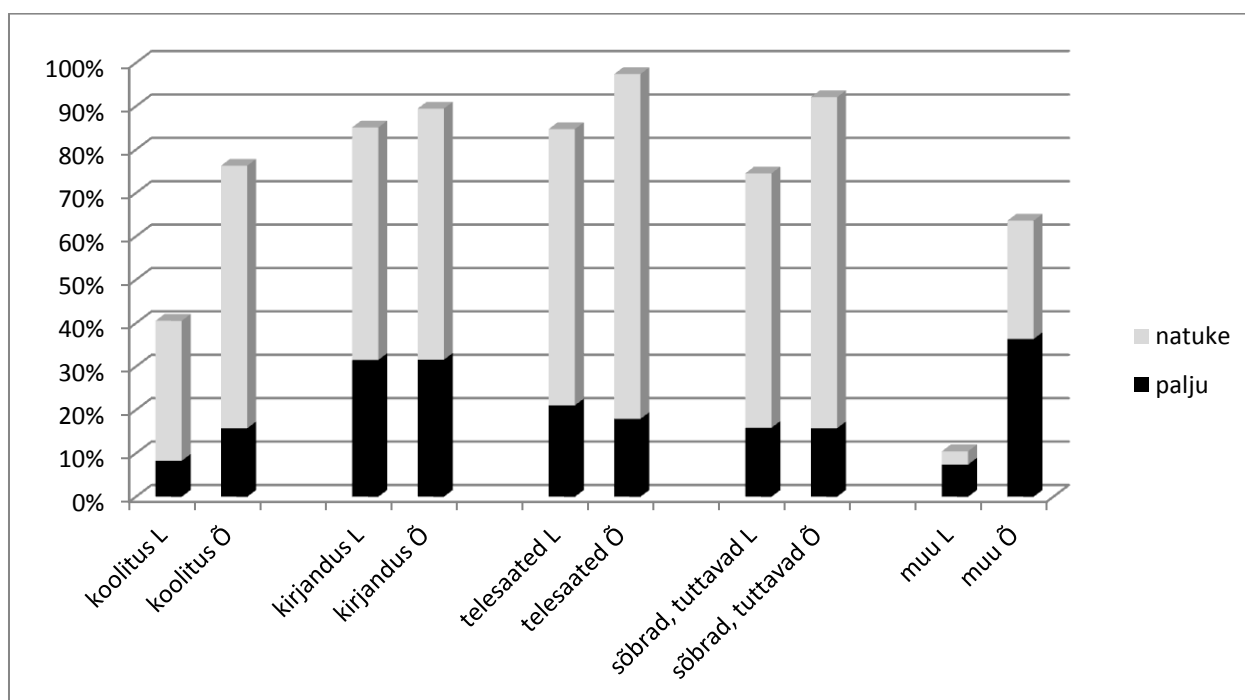
Toitumise tervislikkuse ja õigsuse hindamiseks arvutasin välja noorte tervisliku toitumise indeksi (YHEI - *Youth Healthy Eating Index*). YHEI on loodud, võttes aluseks USDA Center for Nutrition Policy) poolt välja töötatud tervisliku toitumise indeks (HEI - *Healthy Eating Index*). Originaal HEI töötati välja 1995.aastal ja see koosnes 10 komponendist, igaüks skooriga 0-10. Kõrgem skoor näitab kõrgemat toitumise kvaliteeti. YHEI on loodud spetsiaalselt laste ja noorukite toitumiskäitumise hindamiseks. Sarnaselt HEI-le, jääb ka YHEI skoor vahemikku 0-100. YHEi koosneb 13 komponendist, millest seitse esimest on skooriga 0-10, ülejäänud kuus skooriga 0-5. Komponentideks on teravilja, köögiviljade, puuviljade, kõrge rasvasisaldusega toidu, proteiini sisaldava toidu, soola- ja suhkrurohkete suupistete, magustatud jookide, multivitamiinide, margariini ja või tarbimine, praetud toidu tarbimine väljaspool kodu, nähtav rasv, hommiku- ning õhtusöögi söömine. (Hurley, et al., 2009)

Oma töös arvutasin YHEI välja 10 komponendi põhjal, kuna kõigi kohta ei olnud vajalikke andmeid, seega maksimaalne YHEI skoor oleks 70.

## Tulemused

### Lapsevanemad ja õpetajad

Analüüsidest, millistest allikatest lapsevanemad peamiselt informatsiooni tervisliku toitumise kohta saavad, selgub, et peamiseks infoallikateks on telesaated, vastavasisuline kirjandus ning olulisel kohal on ka sõbrad ja tuttavad. Täpne protsentuaalne jaotus on toodud joonisel 1. Õpetajad tunduvad olevat rohkem informeeritud ja nende teadmised on pärit rohkematest allikatest.



Joonis 1. Erinevate infoallikate osakaal lapsevanemate ja õpetajate võrdlusena.

L-lapsevanem, Õ-õpetaja.

Lapsevanematel ja õpetajatel oli võimalus veel lisada erinevaid allikaid, kust nende teadmised tervisliku toitumise kohta pärinevad. Levinuimad vastusevariandid olid lapsevanematel: internet (3); vanemate õpetused, kodune kasvatus, pere lapsed, abikaasa (5); perearst (2), diabeediarst (3); tervishoiualane töö (2); kaalulangetamis- või jälgimisprogramm (2); sisetunne, isiklikud eelistused, lugupidamine oma tervisest; toitumisalased artiklid; raadiouudised; erialaõpingute käigus läbitud ained.

Õpetajate teadmisi tervislikust toitumisest on mõjutanud lisaks iseenda suhtumine toitumisse; enda tervis ja sellega tegelemine; perearst; oma huvi.

Tabelis 1 on toodud väited ja lapsevanemate ning õpetajate väidetega nõustumise protsent. Oluline erinevus lapsevanemate ja õpetajate vastustes on vaid teise väite puhul ( $p = .018$ ).

Tabel 1. Lapsevanemate ja õpetajate väidetega nõustumise protsent.

	Lapsevanemad	Õpetajad
Hea viis, kuidas panna last mõnda kodutööd lõpetama, on anda talle peale lõpetamist tasuna mingi meelepärane suupiste (komm, küpsis, pähkel, krõps).	11,6	7,7
Lapsed peaksid saama magustoitu ainult siis, kui nad on kogu põhitoidu taldriku tühjaks söönud.	38,2	18,4
Lapsele võib öelda, et ta ei saa magustoitu, sest käitus halvasti.	11,6	10,3
Kui laps on kurb või õnnetu, muudab lemmiktoit ta meele rõõmsamaks.	36,1	46,2
Koolilapse pinged ei ole piisav vabandus liigsele magusasöömisele.	47,2	48,6
Vanem, kes oma last armastab, ei keela talle kunagi toitu.	20,2	21,6
Toit ei mängi vanema ja lapse heas läbisaamises erilist rolli.	67	71,8
Hea viis, kuidas vanem saab oma armastust lapse vastu üles näidata, on talle maiustuste ostmine.	2,1	0

Küsisin lapsevanematelt, kui tihti võiks lapsel olla lubatud kiirtoitu tarbida ja kui tihti laps seda tegelikult teeb.

Pooled lapsevanematest leiavad, et laps võib kiirtoitu tarbida terve toidukorrana kord kuus või vähem, 40% lapsevanematest vastasid, et seda ei tohiks kunagi lubada. Võrdselt ligikaudu 47% lapsevanematest ka käituvad nii, ehk siis ei luba üldse või ainult kord või vähem kuus. Mitu korda kuus võib kiirtoitu terve toidukorrana tarbida 8,2% lapsevanemate arvates, 5,5% juhtudest see ka nii on. Veel sagedamini, ehk kord päevas, kuni 1-2 korda nädalas võib seda teha vaid 0,5% lapsevanemate arvates ja 1,4% lastest tegelikult ka nii tihti tarbivad.

Õpetajate vastused olid vastavalt: mitte kunagi 40%; kord kuus või vähem 56.8%; mitu korda kuus 2,7%.

Kiirtoidu tarbimisse toidukordade vahel suhtutakse üldiselt leebemalt. 22.8% vanematest leiab, et kiirtoitu ei peaks üldse tarbima ja 35,5% ka ei tarbi. Kord kuus või vähem lubaks lapsel kiirtoitu vahepalana tarbida 65,3% lapsevanematest, 58,6% vastanute lastest nõnda sageli ka tarbib. 9,6% lapsevanemate arvates on lubatud vahepalana kiirtoitu tarbida mitu korda kuus, 5,9% ka nii teeb.

Kord päevas, kuni paar korda nädalas, on mõistlik kiirtoitu vahepalana tarbida 2,3% lapsevanemate arvates. Ühtki vastust nii sagedase tarbimise kohta ei tulnud.

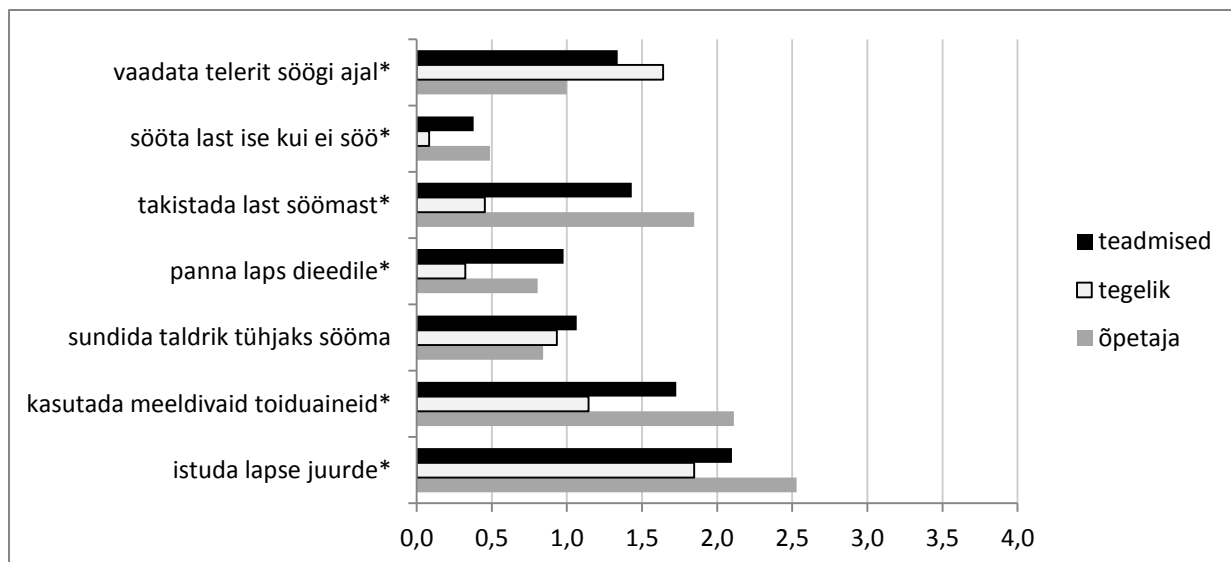
Õpetajate vastused olid vastavalt: mitte kunagi 25,7%; kord kuus või vähem, 68,6%; mitu korda kuus 5,7%.

Võrreldes t-testiga vanemate teadmisi, tegelikku tarbimist näitavaid vastuseid ja õpetajate vastuseid, ilmnes statistiliselt oluline erinevus vaid lapsevanemate vastustes kiirtoidu tarbimise kohta vahepalana. Terve toidukorrana kiirtoidu tarbimise osas oli erinevus lapsevanemate vastustes väiksem ( $p = .035$ ) Vanemad lubaks mõlemal juhul kiirtoitu tarbida rohkem tegelikust tarbimisest kui ka õpetajate arvamusest, kuid võrdluses õpetajatega ei olnud erinevus statistiliselt oluline.

Järgnevalt küsisin lapsevanemate käitumise kohta lapse toitumise reguleerimisel ja suunamisel. Vastused lapsevanemate teadmiste, tegeliku käitumise ja õpetajate teadmiste kohta on toodud joonisel 2. Oluline erinevus õpetajate ja lapsevanemate vastustes oli joonisel 2 toodud väidete „teler söögi ajal“ ( $p = .022$ ), „takistada söömast“ ( $p = .041$ ), „kasutada meeldivaid“ ( $p = .054$ ) ja „istuda lapse juurde“ ( $p = .070$ ) puhul. Joonisel 3 toodud väidetel on kõigil statistiliselt oluline erinevus ( $p < .0001$ ) vanemate teadmiste ja tegeliku käitumise vahel. Õpetaja ja lapsevanema teadmistes on erinevus tärniga tähistatud väidetel ( $p \leq .05$ ).

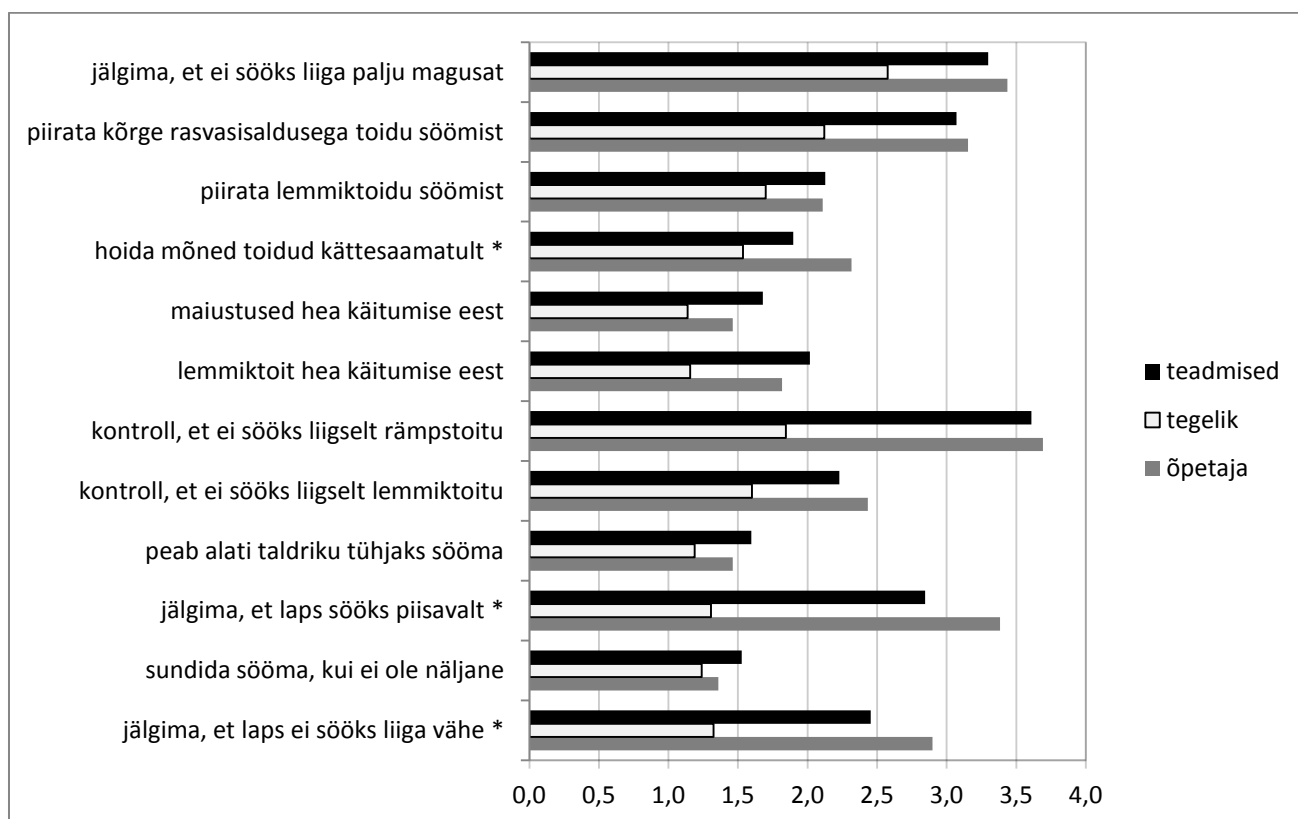


## Lapsevanemate ja õpetajate teadmised tervislikust toitumisest



Joonis 2. Lapsevanemate ja õpetajate teadmised lapse toitumiskäitumise reguleerimisest ja tegelik olukord, vastused skaalal 0- „mitte kunagi“ kuni 4- „alati“

\* tegelik vs teadmised  $p < .0001$

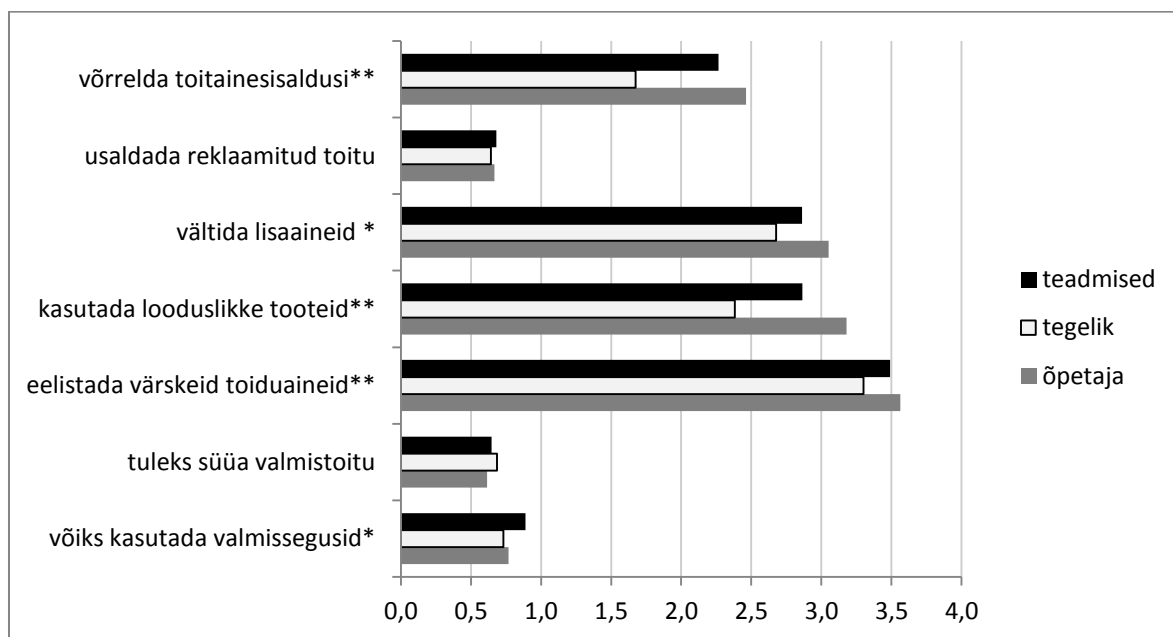


Joonis 3. Lapsevanemate ja õpetajate teadmised lapse toitumise suunamisest ja tegelik olukord, vastused skaalal 0- „mitte kunagi“ kuni 4- „alati“

Küsimusele, „Kas kodus võiks toidukordade ajal olla lastele kättesaadavad magustatud joogid?“ vastas jaatavalt (jah, sageli või alati) 9,6% lapsevanematest ja 7,9% õpetajatest. Tegelikult on 11,7% vastanutest kodus lastele toidukordade ajal magustatud joogid kättesaadavad. Erinevused vastustes ei ole statistiliselt olulised.

Joonisel 4 on toodud toiduainete valikut puudutavad väited. Tärniga tähistatud väidete puhul on statistiliselt oluline erinevus lapsevanemate teadmiste ja tegeliku käitumise vahel. Õpetajate ja lapsevanemate vastused erinesid oluliselt vaid väite „kasutada looduslikke tooteid“ puhul ( $p = .046$ ).

Nagu näha, arvavad lapsevanemad ja õpetajad, et reklaamitud toitu ei tasu usaldada, valmistoituleks süüa minimaalselt ja ka valmissegusid tuleks kasutada võimalikult vähe. Tegelik käitumine ühtib suures osas nende arvamustega.



Joonis 4. Lapsevanemate ja õpetajate teadmised tervisliku toidu valikust ja valmistamisest ning tegelik olukord, vastused skaalal 0- „mitte kunagi“ kuni 4- „alati“

\*  $p \leq .02$

\*\* $p < .0001$

Lapsevanemad arvavad, et laps peaks päevas olema füüsiliselt aktiivne (treening või aktiivne mäng väljas) vähemalt 98 minutit, õpetajate arvates aga koguni 115 minutit. Tegelikult on lapsevanemate vastuste järgi lapsed keskmiselt 87 minutit füüsiliselt aktiivsed.

Tabel 2. Erinevus toiduainete tarbimise ja teadmiste vahel

	erinevuste keskmise	erinevuste standardhälve	t	p
jäätis	0,286	1,234	3,495	0,001
küpsised, koogid	0,080	1,515	0,790	0,430
kommid	0,128	1,582	1,217	0,225
šokolaad	0,026	1,426	0,279	0,780
soolased pagaritooted	0,054	1,845	0,434	0,664
krõpsud	0,103	1,859	0,827	0,409
pähklid	0,795	1,608	7,397	0,000
võileivad	-0,045	1,500	-0,446	0,656
pitsa	0,249	1,956	1,892	0,060
jahvatatud teravili	0,414	1,981	3,097	0,002
pasta	0,186	1,052	2,622	0,009
täisteraleib	0,704	1,650	6,371	0,000
sai, nisujahu	0,031	1,664	0,282	0,778
ketšup	0,353	1,796	2,939	0,004
võileivakatted	0,891	2,531	5,236	0,000
või	0,390	1,651	3,529	0,001
šokolaadikreem	0,202	1,599	1,884	0,061
moos, mesi	0,486	1,387	5,224	0,000
määrdejuust	0,362	1,572	3,403	0,001
juust	0,201	1,359	2,212	0,028
tofu, soja	1,793	3,125	8,450	0,000
majonees	0,407	2,140	2,829	0,005
keedetud muna	0,514	1,374	5,567	0,000
praetud muna	0,268	1,612	2,467	0,014
praetud liha	0,405	1,426	4,235	0,000
värskest lihast toidud	0,419	1,259	4,960	0,000
külmad lihatooted	0,247	2,231	1,636	0,103
kala praetud	0,320	1,710	2,787	0,006
kala mittepraetud	0,437	1,922	3,387	0,001
tarbima peaks jogurtit	-0,086	0,658	-1,888	0,060
magus jogurt	0,621	1,763	5,213	0,000

maitsestatamata jogurt	1,134	2,116	7,892	0,000
tarbima peaks piima	-0,269	0,698	-5,455	0,000
magustatud piim	0,536	1,842	4,320	0,000
tavaline piim	0,608	1,573	5,760	0,000
puder	0,799	1,804	6,629	0,000
magustatud helbed	0,290	1,697	2,559	0,011
dieetkarastusjoogid	0,273	2,245	1,802	0,073
magustatud joogid	0,129	1,351	1,434	0,153
puuviljamahl	0,688	1,775	5,759	0,000
vesi	0,480	1,251	5,726	0,000
puuviljad lisasuhkruga	0,552	2,189	3,748	0,000
puuviljad ilma suhkruta	1,235	1,468	12,646	0,000
värsked aedviljad	1,152	1,560	11,049	0,000
praetud kartulid	0,192	2,010	1,430	0,154
küpsetatud aedviljad	0,613	1,614	5,701	0,000

Lisaks sellele, kui palju mingeid toiduaineid tarbitakse, küsisin, kas mingit toiduainet lapse toidus välditakse. Kõige enam välditakse kala, koguni 14,1% vastanutest teeb seda oma lapse toidu puhul. Tunduvalt vähem välditakse muna (2,6%) ning liha ja piima (2,2%). 18,9% vastanutest märkis ära vastusevariandi „muu“.

Kõik toiduained, mida veel välditakse on alljärgnevalt sageduse järjekorras: krõpsud (6); nisu/jahutooted (6); maks (3); poolfabrikaadid (liha, aedviljad jms) (3); rämpstoit sh pitsa (3); liigne magus (3) kummikommid, pulgakomm; kakao (2); tomat (2); vorstitooted ja viinerid (2); võõramaised kommid ja joogid (2); taimsed rasvad (2); magusad limonaadid, gaseeritud joogid, värvilised joogid; kofeiin; margariin; töödeldud ja liigsete lisaainetega toit, värvained (kollane); manna; ketšup; munad; kiirvalmistoidud; mesi, suhkur; aedviljad, sibul, paprika; kohuke; puuvili, tsitrusviljad. Võib arvata, et teatud toiduaineid, nagu näiteks maksa, tomatit ja muid aedvilju välditakse seepärast, et lapsele need lihtsalt ei maitse ja laps ei söö neid. Küll on vastustest näha teadlikku vältimist toidu tervislikkuse eesmärgil.

Arvutasin välja noortele mõeldud tervisliku toitumise indeksi (YHEI) nii lapsevanemate teadmiste kui ka tegeliku toitumise kirjeldamise kohta ning võrdlesin t-testiga keskmiste erinevusi. Teadmiste indeksi keskmine on 39,4 ja tegeliku toitumise indeks on 36,2, seega näitab tervisliku toitumise indeks seda, et teadmised on paremad kui toitumine ise ( $p < .0001$ ).

Samas on need omavahel seotud, ehk siis paremad teadmised tähendavad paremat toitumist ( $r = .457, p < .0001$ ).

Vaatasin ka tervisliku toitumise indeksi ja lapsevanemate sotsiaaldemograafiliste andmete vahelisi seoseid. Emade keskmine tervisliku toitumise indeks teadmiste puhul on 39,71 ( $SD=3,58$ ), tegeliku lapse toitumise puhul aga 36,33 ( $SD=3,38$ ). Isadel on tervisliku toitumise indeks teadmiste puhul 37,26 ( $SD=3,83$ ), tegeliku lapse toitumise puhul 35,64 ( $SD=3,16$ ). Seega on nii teadmiste kui ka tegeliku lapse toitumise puhul emade indeks parem kui isadel, erinevus on oluline aga ainult teadmiste puhul ( $p = .003$ ). Tervisliku toitumise indeks on positiivselt seotud ka haridusega ( $r = .222, p = .003$ ). Natuke nõrgem seos on elukohaga, ehk siis Tartu vastajatel on kõrgem indeks kui Võru vastajatel ( $r = .192, p < .01$ ) ja negatiivne seos vanusega ( $r = -.176, p < .018$ ). Tegelikult on negatiivselt seotud lapse vanusega ( $r = -.227, p < .002$ ).

Lapsevanemate küsimustikus olid tegeliku käitumise osas ka konkreetset probleemi ja küsimused, mis on seotud lapse toitumise ja vanema käitumisega. Need küsimused on toodud tabelis 3 koos esinemissagedusega.

Tabel 3. Lapsevanemate vastused oma lapse toitumisele ja selle jälgimisele protsentides

	Mitte kunagi	Harva	Vahel	Tihti	Alati
Kas on keeruline panna last sööma?	27,8	31,3	30,8	9,7	0,4
Kas kardate, et teie laps sööb liiga palju?	73,7	14	8,8	2,6	0,9
Kas kardate, et teie laps ei söö piisavalt?	46,5	23,5	23	5,8	1,3
Kas teie laps on kehva isuga?	25	41,7	22,8	9,2	1,3
Kui palju jälgite lapse magusa tarbimist?	4	12,3	31,7	39,2	12,8
Kui palju jälgite lapse snäkkide tarbimist?	4,8	10,1	23,2	45,6	16,2
Kui palju jälgite lapse kõrge rasvasisaldusega toitumise tarbimist?	16,3	17,2	24,2	32,6	9,7

Tulemustest on näha, et teataval osal vanematest on siiski raske panna last sööma ja nad kardavad ka seda, et nende laps sööb liiga vähe. Palju väiksem hulk vanemaid kardab, et laps sööb liiga palju. Kolmandik lastest on nende vanemate arvates suuremal või vähemal määral kehva isuga.

Positiivne tulemus on muidugi see, et vanemad jälgivad võrdlemisi palju seda, kui palju laps tarbib magusat, kui palju erinevaid snäkke ja vahepalasid ning kõrge rasvasisaldusega toidu tarbimist samuti.

Vanematele ja õpetajatele oli antud küsimustiku lõpus võimalus lisada kommentaare. Kommentaarides toodi välja, et ei ole väga oluline, mida ja kui palju laps sööb, seni, kuni toitumine on tasakaalus. Kehalise aktiivsuse kohta toodi välja mitmel korral, et suvel veedab laps rohkem aega väljas, talvel vähem. Lisaks eelnevale tuli välja ka üks oluline mõjutegur, mis tihti toiduvalikut mõjutab. Nimelt kirjutas üks lapsevanem, et pere rahaline seis on kehv. Teine lapsevanem oli aga kommenteerinud: „minu lapse söögilaud on üksluine ja mittetervislik, valik väike ja kesine“. Võib oletada, et tagasihoidlikum toiduvalik on tingitud just majanduslikest võimalustest.

Kuna valisin küsimused CFQ kindlatest faktoritest, vaatasin, kas ka minu andmete järgi needsamad faktorid välja joonistuvad. Paremini tulid faktorid välja küsimustiku teises osas, mis puudutas tegelikku käitumist. Kaks faktorit tulid välja samamoodi nagu algküsimustikus. Siiski moodustasid kaks väidet eraldi faktori, mida võiks nimetada premeerimise faktoriks. Samas, kui need väited vastupidiseks muuta, sobituksid nad kenasti esimesse, piirangute faktorisse. Samad väited olid ka Birch, et al., (2011) analüüsis probleemsed.

Tabel 4. Faktorlaadungid CFQ küsimustest (varimax pööramine, omaväärtus üle ühe)

	Komponendid		
	Piirang (restriction)	Surve (pressure to eat)	Premeerimine
Pean jälgima, et laps ei sööks liiga palju magusat.	,807	,082	,054
Pean jälgima, et laps ei sööks liiga palju kõrge rasvasisaldusega toitu.	,817	,013	-,056
Pean jälgima, et laps ei sööks liiga palju enda lemmiktoitu.	,764	,065	,054
Hoian tahtlikult mõned toidud lapsele kättesaamatult.	,636	,008	,190
Annan lapsele maiustusi hea käitumise eest.	,091	,152	,880
Pakun lapsele tema lemmiktoitu, kui ta hästi käitub.	,186	,047	,872
Kui ma lapse käitumist ei kontrolliks ja ei suunaks, sööks ta liiga palju rämpstoitu.	,539	,165	,382

Kui ma lapse käitumist ei kontrolliks ja ei suunaks, sööks ta liiga palju enda lemmiktoitu..	,658	,232	,319
Mu laps peab alati kogu taldriku tühjaks sööma.	,156	,499	,080
Pean eriti tähelepanelikult jälgima, et laps sööks piisavalt.	,045	,778	,095
Kui laps ütleb, et pole näljane, üritan teda ikkagi sööma panna.	,090	,816	,014
Kui ma lapse toitumist ei kontrolliks ega suunaks, sööks ta palju vähem, kui peaks.	-,025	,836	,088

Lõpuks vaatasin ka seda, kas vastaja haridus, vanus ja muud tunnused on omavahel seotud. Tulemustest selgus, et vastaja haridus on seotud koolitustelt ja kirjandusest saadud teadmistega, lisaainete vältimisega ning lapse dieedile panemisega ning haritumad inimesed arvavad pigem, et koolilapse pinged ei vabanda liigset magusasöömist. Soo mõju jälgides, võib öelda, et naiste teadmised on suuremal määral pärit teleaadetest, kirjandusest ja tuttavatelt, kui meestel. Nooremad vanemad premeerivad last maiustustega enam kui eakamad. Muid sisuliselt olulisi seoseid vastajate sotsiaaldemograafiliste näitajatega ei ilmnenu.

### **Kooli roll**

Õpetajate küsimustiku teises osas olid küsimused kooli rolli ja mõju kohta lapse toitumisel ja tervislikel eluviisidel.

Küsimusele „Kas kool peaks tagama, et lapsed sööks koolis tervislikke suupisteid?“ vastas 89,7% õpetajatest jaatavalt.

Järgnevalt palusin õpetajatel valida erinevate vastusevariantide vahel, mida kooli töötaja saaks teha selleks, et lapsed tarbiks tervislikke suupisteid. 87,2% õpetajatest leiavad, et lapsi tuleks julgustada sööma tervislikku toitu. 69,2% arvavad, et lapsevanematele tuleks anda soovitusi tervisliku toitumise kohta. 23,1% õpetajatest kaasaksid lapsevanemaid tervislike suupistete hankimisel. 56,4% õpetajate arvates on abi sellest, kui süüa koos lastega tervislikke suupisteid. 10,3% lisan, et tuleks lisaks ka muud teha. Näiteks kirjutati, et koolilõuna kõrvale tuleks pakkuda värsket puu- ja köögivilja. Tuleks korraldada koolitusi lapsevanematele, läbi lapse vanema kasvatamine ja tõekspidamiste omaksvõtt praktika kaudu. Ja lõpetuseks veel, et kool peaks valmistama maitsvat ja tervislikku toitu.

Lisaks pidid õpetajad märkima, mil määral nad nõustuvad küsimustega, mis on toodud tabelis 5. Nagu näha, arvavad enamik õpetajaid siiski, et kool peaks ka omalt poolt looma tingimused lapse tervislikuks toitumiseks ja kehaliseks aktiivsuseks, kuigi esmajärguliselt on see siiski vanemate ülesanne. Televiisorist tuleva reklaami suhtes on õpetajad suhteliselt skeptilised ja leiavad, et see ei ole parim infoallikas.

Tabel 5. Õpetajate hinnangud kooli rollile lapse toitumise ja kehalise aktiivsuse mõjutamisel protsentides

	Nõustun täiesti/ nõustun	Ei nõustu üldse/ pigem ei nõustu	Ei oska öelda
Kool peaks pakkuma lastele lisaks kehalise kasvatuse tundidele võimalusi kehaliseks aktiivsuseks.	92,1	2,6	5,3
Kool või õpetajad peaks sekkuma, kui laps on oluliselt ülekaalus või alakaalus.	60,5	13,2	26,3
Lapse sobiva kehalise aktiivsuse ja vormi eest vastutavad peamiselt vanemad.	84,6	12,8	2,6
Lapse tervisliku toitumise eest vastutavad eelkõige vanemad.	89,7	10,3	0
Kool ei saa lapse tervislikku toitumist kuidagi mõjutada.	12,8	84,6	2,6
TV toidureklaam on lastele ja vanematele heaks infoallikaks.	25,6	56,4	18
TV toidureklaam aitab vanematel oma last tervislikumalt ja tasakaalustatult toita.	23,1	61,5	15,4
TV toidureklaam ei suuda eriti mõjutada seda, mida lapsed söövad ja joovad.	15,4	23,1	61,5
TV toidureklaam ei suuda eriti mõjutada seda, mida vanemad enda lapsele söögiks pakuvad.	25,6	48,8	25,6



## Arutelu

Käesoleva uurimuse eemärgiks oli selgitada välja, millised on üldse lapsevanemate teadmised lapse tervislikust toitumisest, kas lapsevanemate teadmised ja käitumine on kooskõlas ning kui võrd sarnased on lapsevanemate ja õpetajate teadmised.

Nii lapsevanemate kui ka õpetajate teadmised on pärit paljudest infoallikatest. Kahtlemata on televisioon üheks peamiseks infoallikaks nii õpetajate kui ka lapsevanemate jaoks. Iseasi, kui usaldusväärset ja kvaliteetset informatsiooni sealt saab. Vaid veerand õpetajatest arvab, et telereklaam on vanemate ja laste jaoks heaks infoallikaks ning aitab saavutada tervislikumat ja tasakaalustatumat toitumist. Samamoodi veerand vastanutest arvab, et telereklaam ei suuda mõjutada seda, mida vanemad lastele söögiks pakuvad ning veel väiksem hulk õpetajaid leiab, et telereklaam ei mõjuta laste toitumist. Sarnaselt Taylor et al. (2004) tulemustele selgus ka minu uurimusest, et sõbrad ja tuttavad on teine oluline infoallikas, kirjandus kolmas peamine infoallikas ning lisavastustest tuli välja arstide ja nõustajate käest saadav info.

Rawlins (2009) tõi välja muutunud arusaama koos söömisest, mis ei pruugi tähendada sama laua taga istumist, vaid hoopis näiteks koos teleri vaatamist söömise ajal. Päril sellist küsimust käesolevas uurimuses ei olnud esitatud, küll aga olid küsimused, mis puudutasid teleri vaatamist ja lapse juurde istumist sel ajal, kui ta sööb. Ligikaudu pooled lapsevanematest lubavad lapsel söömise ajal telerit vaadata kas vahepeal või tihti. See küsimus ei näita küll vanema tegevust, kuid võimalik, et vanem on oma käitumisega lapsele selles osas eeskujuna näidanud. Ei ole ka välistatud, et vanem seda ka ise samal ajal ei tee. Teine küsimus, mis puudutas söögi ajal lapse juurde laua taha istumist, tekitas mõnevõrra poleemikat. See võib tähendada nii koos söömist, kui ka lihtsalt lapse söömise jälgimist. Mitmed lapsevanemad olid kommenteerinud, et terve pere sööb koos ühe laua taga, mis tähendab, et nad mõistsid seda kui koos söömist. Tulemused näitasid, et üle poole vanematest istub laua taha, kui laps sööb, kolmandik seda ei tee. Just selle kolmandiku puhul tekib küsimus, kas nemad mõistsid küsimust kui lapse söömise jälgimist, või ongi neil kombeks süüa eraldi ja ehk ka igäüks omal ajal. Sellele küsimusele vastuse saamiseks tuleks uurida täpsemalt pere söömisharjumusi ja traditsioone.

Võrreldes vanemate teadmisi sellega, kuidas nad tegelikult käituvad, ilmnes hulgaliselt erinevusi nii lapse toitumise ja söömiskäitumise suunamisel, jälgimisel kui ka mitmete toiduainete tarbimisel. Lapsevanemate teadmiste ja lapse tegeliku toitumise erinevust näitas

ka arvatud tervisliku toitumise indeks. Samuti oli erinevusi lapsevanemate ja õpetajate teadmiste osas. Sellega võib esimese hüpoteesi lugeda kinnitatuks. Sisulise poole pealt vaadatuna, on näha, et lapsevanemate tegelik käitumine jääb nende teadmistele alla. Nad küll teavad, kuidas oleks lapsele hea ja kasulik, mida ja kui palju nad peaksid lapse toitumise puhul jälgima, mida muutma, kuid nad ei tee seda nii palju kui võiks. Siinkohal võiks veel edasi uurida, mis on need põhjused, miks nad vastavalt oma teadmistele ei käitu. Seda, et lapsevanemate teadmised ja käitumine ei ole kooskõlas, isegi kui vanemate teadmised on head, on ka varasemates uurimustes leitud ning jõutud järeldusele, et teadmiste parandamisest ei ole palju kasu. Seepärast tulekski välja töötada teised sekkumismeetodid, mis ei oleks orienteeritud otseselt teadmiste parandamisele vaid pigem toimetulekustrateegiate õpetamisele.

Mitmetes eelnevates uurimustes oli välja toodud vanema haridustaseme ja vanuse ning ka näiteks laste arvu mõju toitumisele. Ka oma töös leidsin sellele kinnitust. Arvutades välja tervisliku toitumise indeksi nii vanemate teadmiste kui ka tegeliku lapse toitumise kohta ning võrreldes neid vanemate andmetega, tuli välja, et teadmised on seotud nii vanema soo, hariduse kui ka elukoha ja vanusega. Tegelik lapse toitumine on aga seotud vaid lapse vanusega, mis tähendab seda, et mida vanemaks laps saab, seda vähem tervislikult ta toitub.

Noble et al. (2007) leidsid, et vanemad kasutavad toitu, enamasti just ebatervislikku toitu, laste premeerimiseks, meelitamiseks ja rahustamiseks. Ka käesoleva uurimuse tulemustest võib sellist käitumist välja lugeda. Kümnendik vanemaid kasutab meelepäraseid suupisteid ja maiustusi selleks, et premeerida last mingi töö lõpetamisel. Kolmandik vanematest teavad, et lapse lemmiktoit teeb ta meele rõõmsamaks ja kasutab seda teadmist lapse premeerimiseks maiustuste või lapse lemmiktoiduga. Pooled vanematest arvasid, et koolilapse pinged on piisav vabandus liigsele magusasöömisele. Kui laps on pinges, ärritatud, halvasti tuju, siis kasutavad vanemad tihti mingit toitu abivahendina.

Vastustest tulevad välja ka mitmed lihtsad eksimused vanemate käitumises, mis omakorda võivad lapse toitumist väga olulisel määral mõjutada. Nagu eelnevalt toitumissoovitustes oli välja toodud, on toiduga seoses hirmutamise, toidu karistuse- või premeerimisvahendina kasutamine ja lapse sööma sundimine väga vale ning seda ei tohiks kunagi teha ([http://www.syg.edu.ee/lastevanematekool/lapsevanemale/koolilapse\\_toit.html](http://www.syg.edu.ee/lastevanematekool/lapsevanemale/koolilapse_toit.html)) Sellegipoolest mõjutab väike osa vanemaid lapse toidu tarbimist sõltuvalt sellest, kuidas laps käitub. Väike osa lapsevanemaid sunnib siiski last sööma. Sundimine ei ole lahendus probleemile. Lapsi saab tervislikke ja vajalikke toite sööma panna ka muul viisil.

Toitumisterapeut Ülle Hõbemägi (2014) on näiteks toonud välja mõned head meetodid. Üheks heaks mooduseks on toidu lastepäraselt serveerimine. Võiks lausa öelda, et lapsed söövad silmadega ja kui toit näeb hea ja huvitav välja, siis söövad nad seda parema meelega. Kui laps ei söö köögivilju keedetud kujul või toidu sees, võiks proovida pakkuda lahtilõigatud köögivilju dipikastmega. Köögivilju saab ka muu toidu sisse peita, näiteks porgand kartulipüree sisse. Nagu tulemustest selgus, on teatud osa lapsi kehva isuga ning neid on raske sööma panna. Just nende laste puhul tulekski kasutada erinevaid meetodeid ja nippe, et toit atraktiivsemaks teha.

Vanemate puudulikud teadmised selles osas võivadki olla põhjuseks, miks nad valesid meetodeid kasutavad ning miks nad ei käitu vastavalt teadmistele. Ehk siis vanemad teavad, milles on probleem ja teavad kuidas on õige, aga ei oska või ei taha enda käitumist kuidagi muuta. Siinkohal olekski abi just sellistest abi- ja sekkumisprogrammidest, mis õpetavad vanematele, näiteks kuidas toitu lapsele serveerida, ja kuidas lapse söömist õigel moel mõjutada.

Lapse toitumine ja füüsiline vorm ei ole kooliealise lapse puhul ka ainult lapsevanema mure. Ka kool saab üsna palju siinkohal ära teha. Õpetajad näevad koolil olulist rolli lapse toitumise mõjutamisel. Nii nagu ka Kubik, et al. (2005) uurimuses, arvavad õpetajad, et koolis peaks kindlasti olema saadaval tervislikud suupisted. Lisaks peaks kool omalt poolt tegema kõik võimaliku, et laste füüsilist aktiivsust suurendada. Vastutus lapse eest on õpetajate arvates siiski lapsevanemal. Ühest küljest on see muidugi õige, sest vanema ülesanne ongi oma lapse tervise, seal hulgas ka füüsilise vormi ja toitumise eest hoolitsemine. Samas, nagu vastustest selgus, on koolil õigus ja kohustus sekkuda, kui lapse tervis juba vale toitumise tõttu on ohus. Aga nagu juba varem öeldud, on kindlasti kõige efektiivsemad sekkumismeetodid sellised, kuhu on kaasatud nii kool kui la kodu.

Vastuseid analüüsidest tulid välja mõned probleemsed küsimused. Näiteks tekitas väga paljude lapsevanemate puhul poleemikat lemmiktoiduga seotud küsimused. Väga õigesti toodi välja, et lapse lemmiktoit võib olla nii mittetervislik kui ka tervislik. Näiteks ühe lapse lemmiktoiduks olevat hakklihakaste. Kui lapse lemmiktoiduks on hamburger, siis on ilmselgelt lemmiktoidu liigne tarbimine negatiivne, kui aga lemmiktoiduks on hakklihakaste, siis ei ole see negatiivse mõjuga. Teine küsimus, mida palju kommenteeriti, puudutas lapse juurde lauda istumist sel ajal, kui laps sööb. Siinkohal toodi kõige sagedamini välja just seda, et terve pere sööb nagunii koos ühe laua taga. Taas on olukorrast lähtuvalt vastustel erinev

tähendus. Kui vanem peab spetsiaalselt lapse juurde istuma, selleks et ta sööks, näitab see pigem kontrolli ja on negatiivse mõjuga, kui aga selle väite all mõelda koos söömist või terve perega einestamist, on väite sisu positiivne. Lisaks tekitasid segadust ka mõned toiduained, nagu näiteks „värske või külmutatud kala, mitte praetud“, „värskest lihast valmistatud toidud“ ja „tofu, soja, sojapiim“. Esimese kahe puhul ei saadud aru, mida on mõeldud värske kala ja liha all, kolmanda puhul on ilmselt üldised teadmised madalad, kuna selle puhul oli valdav enamus vastuseid tarbimissageduse kohta „ei tea“ või „mitte kunagi“.

Kokkuvõttes võib öelda, et käesoleval uurimisel oli üksikuid puudujääke mõnede küsimuste sõnastamise ja vastajate poolse mõistmise osas. Samuti ei saanud andmetest tulenevate piirangute tõttu kõiki vajalikke analüüse soovitud kujul läbi viia. Küll aga andis see uurimus ülevaate lapsevanemate ja õpetajate teadmistest, teadmiste seosest tegeliku käitumisega ning samuti andis analüüs uusi mõtteid ja uurimissuundi, mida täpsemalt välja selgitada.

## Kasutatud kirjandus

Al-Shookri,A., Al-Shukaily,L., Hassan,F., Al-Sheraji,S., Al-Tobi, S., (2011) Effect of mothers nutritional knowledge and attitudes on omani children's dietary intake, *Oman Medical Journal*, 26(4), 253-257.

Bammann. K., Peplies. J., Sjöström. M., Lissner. L., De Henauw. S., Galli. C., Iacoviello. L., Krogh. V., Marild. S., Pigeot. I., Pitsiladis. Y., Pohlabeln. H., Reisch. L., Siani. A., Ahrens. W. (2006). Assessment of diet, physical activity and biological, social and environmental factors in a multi-centre European project on diet- and lifestyle-related disorders in children (IDEFICS). *Journal on Public Health*. 14(5), 279-289.

Birch, L. L., Fisher, J. O., Grimm-Thomas, K., Markey, C. N., Sawyer, R., Johnson, S. L., (2011), Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness, *Appetite*, 36, 201-210.

Blanchette, L. , Brug, J., (2005) Determinants of fruit and vegetable consumption among 6–12-year-old children and effective interventions to increase consumption, *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18, 431–443

Galloway A. T., Fiorito L. M., Francis L. A., Birch L. L. 2006 'Finish your soup': counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite*. 46(3),318-23.

Hurley, K. M., Oberlander, S. E., Merry, B. C., Wroblewski, M. M., Klassen, A. C., Black, M. M., (2009), The Healthy Eating Index and Youth Healthy Eating Index are unique, nonredundant measures of diet quality among low-income, African American adolescents, *The Journal of Nutrition* , 139(2), 359-264

Johannsen, D. L., Johannsen, N. M., Specker, B. L., (2006) Influence of parents' eating behaviors and child feeding practices on children's weight status, *Obesity*, 14(3), 431-439

Kröller, K., Warschburger, P., (2008) Associations between maternal feeding style and food intake of children with a higher risk for overweight, *Appetite*, 51, 166–172

Kubik, M. J., Lytle, L. A., Story, M., (2005) Soft drinks, candy, and fast food: what parents and teachers think about the middle school food environment, *Journal of American Dietetic Association*, 105(2), 233-239

Lorson, B. A., Melgar-Quinonez, H. R., Taylor, C. A., (2009) Correlates of fruit and vegetable intakes in US children, *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 474-478

Lytle, L. A., Kubik, M. J., Perry, C., Story, M., Birnbaum, A. S., Murray, D. M., (2006), Influencing healthful food choices in school and home environments: Results from the TEENS study, *Preventive Medicine*, 43, 8–13

NICE - National Institute for Health and Clinical Excellence, (2014, mai), Obesity: Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children, NICE koduleht: <http://publications.nice.org.uk/obesity-cg43/guidance>

Noble, G., Stead, M., Jones, S., McDermott, L., McVie, D., 2007, The paradoxical food buying behaviour of parents Insights from the UK and Australia, *British Food Journal*, 109(5), 387-398

Rawlins, E., 2009, Choosing health? Exploring children's eating practices at home and at school, *Antipode*, 41(5), 1084–1109

Small, L., Bonds-McClain, D., Vaughan, L., Melnyk, B., Gannon, A., Thompson, S., (2012) A parent-directed portion education intervention for young children: Be Beary Healthy, *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 17, 312–320

Taylor, L. J., Gallagher, M., McCullough, F. S. W., (2004), The role of parental influence and additional factors in the determination of food choices for pre-school children, *International Journal of Consumer Studies*, 28(4), 337–346

Vereecken, C., Maes, L., (2010) Young children's dietary habits and associations with the mothers' nutritional knowledge and attitudes, *Appetite* 54, 44–51

Virve Lõbus, (2014, mai) Koolilapse tervislik toitumine

[http://www.syg.edu.ee/lastevanematekool/lapsevanemale/koolilapse\\_toit.html](http://www.syg.edu.ee/lastevanematekool/lapsevanemale/koolilapse_toit.html)

Wardle, J. (1995) Parental influences on children's diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 54, 744–758.

Ülle Hõbemägi, Mõtteid laste toitumise kohta, (2014, mai) Toitumisteraapia, 1

<http://toitumisnoustajad.ee/tervislik-toitumine/motteid-laste-toitumise-kohta/>

**Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Elin Tammsalu (17.05.1989)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Algkooli laste vanemate ja õpetajate teadmised tervislikust toitumisest ja laste tegelik toitumine“,

mille juhendaja on Kenn Konstabel,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 20.05.2014