

Koolide ja koolieelsete lasteasutuste liikumis- ja toitumissekkumiste uuring

Kirjanduse ülevaate ja kvalitatiivse uuringu tulemused

Autorid:

Anni Kurmiste

Mariliis Öeren

Moonika Raja

Katrin Loo

Inga Villa

Katrin Mägi

Jane Ester

Täname kõiki koolide ja koolieelsete lasteasutuste töötajaid, lapsevanemaid ja noori, kes osalesid intervjuudel ning haridusasutusi, teadusasutusi ning tervisedendajais, kes osalesid koostööseminaridel.

Viide: Kurmiste A., Öeren M., Raja M., Loo K., Villa A., Mägi K., Ester J. 2024. Koolide ja koolieelsete lasteasutuste liikumis- ja toitumissekkumiste uuring. Kirjanduse ülevaate ja kvalitatiivse uuringu tulemused. Mõttekoda Praxis & Tartu Ülikool.

Sisukord

1. Kirjanduse ülevaade	4
1.1. Metoodika	4
1.2. Hinnangud sekkumistele	6
1.3. Tulemused	7
1.3.1. Toitumine ja kehaline aktiivsus	7
1.3.2. Toitumine	14
1.3.3. Kehaline aktiivsus	22
2. Eesti konteksti ülevaade	35
2.1. Metoodika	35
2.1.1. Koostööseminarid	35
2.1.2. Dokumendianalüüs	37
2.1.3. Intervjuud	37
2.2. Mida teevad haridusasutused noorte tervisliku toitumise ja aktiivse liikumise edendamiseks?	37
2.3. Intervjuude kokkuvõte	55
2.3.1. Lasteaiad	55
2.3.2. Koolid	62
3. Sekkumiste valik	75
3.1. Metoodika	75
3.1.1. Sekkumiste analüüs	75
3.2. Tulemused	76
4. Viited	81

1. Kirjanduse ülevaade

Uuringu esimene etapp hõlmas kirjanduse ülevaate koostamist toitumise ja liikumise alastest sekkumistest koolide ja koolieelsete lasteasutuste keskkonnas. Etapi eesmärk oli süstemaatiliselt kokku koondada parimad ja tõendus põhised teadmised selle kohta, millised toimivad variandid tervisekäitumise mõjutamiseks on, et toetada lapsi ja noori koolieelsetes lasteasutustes ja koolides tervislikumalt toitumisel ja aktiivsemalt liikumisel.

1.1. Metoodika

Kirjanduse otsingustrateegia pandi paika järgmistes etappides:

Uurimisteema fikseerimine

Kirjanduse ülevaate etapp on oluline, et koondada süstemaatiliselt kokku parimad ja tõendus põhised teadmised selle kohta, millised toimivad variandid tervisekäitumise mõjutamiseks on, et toetada lapsi ja noori koolieelsetes lasteasutustes ja koolides tervislikumalt toitumisel ja aktiivsemalt liikumisel. Sellest tulenevalt oli etapi uurimisküsimus: Milliseid toitumis- ja liikumisalaseid sekkumisi on viidud läbi koolieelsetes lasteasutustes ja koolikeskkonnas ning millised on olnud sekkumiste tulemused?

Otsisõnade kindlaksmääramine

Otsingustrateegia loomisel kasutati PICOS (*population, intervention, comparison, outcome, study*) meetodit, milleks kujunes uuringu puhul:

- P – koolieelsete lasteasutuste ja koolide lapsed, kes saavad sekkumist,
- I – toitumise ja/või liikumisega seotud sekkumised,
- C – kontrollsekkumine/mitte midagi,
- O – muutus toitumise ja/või liikumisega seotud tervisekäitumises/-näitajates,
- S – meta-analüüsid ja süstemaatilised ülevaated.

Sellest lähtuvalt pani uuringutiim paika otsisõnad. Lisaks pandi paika loogikaoperaatorid (AND, OR ja *) ning määratleti, millisest andmestiku osast otsisõnasid otsida – otsustati, et otsing viiakse läbi pealkirja ja lühikokkuvõtte tasandil. Otsisõnad olid:

Tabel 1. Uuringu otsisõnad

P	child* OR teen* OR student* OR young* OR youth* OR minor# OR kid# OR adolescen* OR pre#school*
	AND
	kindergarten* OR nurser* OR day#care* OR school* OR child#care* OR pre#school* OR education*
	AND
I	nudg* OR intervention* OR behavio#r change* OR trial*
	AND

O	food* OR eat* OR meal* OR nutrit* OR diet* OR weight* OR exercis* OR activ* OR fit* OR sedentar* OR mov* OR mobility
	AND
S	"meta#analysis" OR „systematic adj2 review“

Andmebaaside kindlaksmääramine ja otsingutulemuste hindamine

Otsing hõlmas viit elektroonilist andmebaasi (Web of Science, PsychINFO, ERIC, Cochrane Reviews, CINAHL). Iga andmebaasi jaoks kohandati vajadusel otsisõnu ja loogikaoperaatoreid. Loodud otsisõnu katsetati ning kohandati otsingut vastavalt tulemustele. Otsingu puhul oli kriteerium, et artiklid peavad olema avaldatud viimase kümne aasta jooksul ehk alates 2014.

Lõplik, 2024. aasta veebruaris läbiviidud otsing piirdus igas andmebaasis ainult pealkirja ja kokkuvõttega. Kokku leiti 7072 artiklit, mis laaditi üles COVIDENCE platvormile, millega kirjanduse otsingut tehti. Peale duplikaatide eemaldamist jäi alles 6873 artiklit, mis COVIDENCE järjestas relevantsuse alusel tuginedes kriteeriumitele, mis uuringutiim kehtestas ning seejärel vaatas iga tiimiliige uuringu pealkirju ja lühikokkuvõtteid, et otsustada, kas artikkel võiks järgmisesse (terve teksti lugemise) faasi edasi liikuda. Terve teksti ülevaatus faasi läks edasi 257 artiklit, mis jaotati võrdselt uuringutiimi vahel.

Kaasamise kriteeriumitena pandi paika:

- P – koolide ja koolieelsete lasteasutuste lapsed vanuses 3–19 (k.a);
- I – sekkumised, mis leidsid aset koolis või koolieelsetes lasteasutustes; sekkumised, mille eesmärk on läbi keskkonna (sotsiaalne või füüsiline) muuta inimeste käitumist;
- C – kontrollsekkumine; mitte midagi;
- O – kõik tulemused, mis on kehakaalu, toitumise või liikumisega seotud; uuringud, mis eraldavad tulemustes selgelt toitumise ja liikumisega seotud tulemeid;
- S – süstemaatiline ülevaade ja/või meta-analüüs, millesse kaasatud üksikuuringutest on vähemalt üks juhuslikustatud kontrolluuring ning mille puhul on viidud läbi kvaliteedihindamine (tulemus on eristatav);
- Aasta – avaldatud 2014. aastal ja hiljem;
- Keel – tekstid, mis pole eesti, inglise, saksa, norra, rootsi või taani keeles;
- Täistekst on kättesaadav;
- Artikkel on eelretsenseeritud ajakirjas avaldatud.

Andmete ekstraheerimine ja süntees

Peale terve teksti lugemist algas andmete ekstraheerimise etapp, milles töötati läbi 36 artiklit. Etapi käigus eraldati asjakohastest uuringutest järgmine teave: 1) artikli viide, 2) asjakohaste sekkumiste (ehk üksikartiklite) kokkuvõte (üksikartikli pealkiri, autorid, aasta, riik, link

artiklile ja uuringu eesmärk, kui see vajab täpsustamist), 3) asjakohaste sekkumiste tausta-informatsioon (sekkumiskoht, populatsiooni vanus, valimi suurus, teema (toitumine ja/või liikumine), sekkumise kirjeldus, kontrollgrupi tegevus, sekkumise kestus) ja 4) asjakohaste sekkumiste tulemused (tulemusnäitajad, *follow-up*, tulemused).

Selles etapis otsustas projektitiim, et kirjeldamata jäetakse sekkumised, mille ettenähtud kestus on üle 12 kuu. Seda seetõttu, et rakendatavusuuringu etapis ei pruugi nende sekkumiste rakendatavust olla võimalik parimal moel hinnata. Ühise arutelu tulemusel otsustas projektitiim jätta eranditena raportisse sisse kaks sekkumist (vt all), mille kestus on pikem kui 12 kuud.

Andmete ekstraheerimise järgselt valmis ülevaatlik tabel, mille põhjal esitas uuringutiim kirjanduse ülevaate etapi peamised tulemused (Tabel 2, lk 24). Lisaks tabelile koostati sekkumistest, mis kirjanduse ülevaate koostamisel tuvastati, lühikirjeldused. Kokku vastasid kriteeriumitele 26 sekkumist, millest seitse on toitumise ja kehalise aktiivsuse edendamiseks mõeldud, kümme on toitumisele suunatud ja üheksa on kehalise aktiivsuse temaatikaga. Selgus, et vaid kaks sekkumist on lasteaia sihtrühmale – ülejäänud on kooliealistele lastele mõeldud sekkumised.

1.2. Hinnangud sekkumistele

Haridus- ja teadusasutuste esindajatelt ja tervisedendusega tegelevatelt ekspertidelt küsiti tagasisidet kirjanduse ülevaates koondatud sekkumistele. Tagasiside küsimine toimus koostööseminaride (vt lisaks ptk 3.1.1) teise grupitöö käigus.

Grupitöö vältel tutvusid seminaridel osalenud isikud sekkumistega ning arutasid omavahel, mis on sekkumise positiivsed küljed ja arenguvajadused, kui suure potentsiaalse kasuga ja kui teostatavad sekkumised on nende haridusasutuses ja Eestis laiemalt.

Osalejad kirjutasid enda mõtted ettenähtud töölehtedele, mida hiljem uuringutiimi liikmed analüüsisid. Selleks koondati kõik tagasiside iga konkreetse sekkumise kohta kokku, tutvuti tiimiliikmete poolt tagasisidega ning jagati ka enda tagasisidet.

Seega on iga kirjanduse ülevaates selgunud sekkumise kohta koondatud kokku ka tagasiside neile koostööseminaridel osalenute ja uuringutiimi poolt. Raportis on tagasiside kirjeldatud iga sekkumise juures, teksti kõrval, helerohelise ristküliku sees.

1.3. Tulemused

1.3.1. Toitumine ja kehaline aktiivsus

Nutrition and Enjoyable Activity for Teen Girls (NEAT Girls, [Lubans et al., 2012](#), [Dewar et al., 2013](#))

NEAT Girls on **12-kuuline** ülekaalu ennetav sotsiaalsel kognitiivsel teoorial põhinev mitmekomponendiline koolipõhine programm, mis keskendub: 1) **elustiili toetavatele strateegiatele** (nt kooli jalutamine), 2) **kehalisele aktiivsusele** (vastupidavustreening), 3) **toitumisele** ja 4) **istuva eluviisi vähendamisele**. Sekkumise osana tõhustatakse kehalise kasvatuse tunde, viiakse ellu toitumise töötubasid, interaktiivseid harivaid seminare, lõunapausidel kehalise aktiivsuse sessioone, kasutatakse pedomeetreid enesemonitoorimisel, jagatakse õpilastele käsiraamatuid ning saadetakse uudiskirju ja tekstisõnumeid, et julgustada ja tugevdada sihispäraseid käitumisi.

Programmi mõju on hinnatud Austraalias kahel korral randomiseeritud kontrolluuringuga. Esimene uuring tehti 12 kuud peale sekkumise alustamist ning uuringus osales 357 tüdrukut (178 sekkumisgrupp, 179 kontrollgrupp) madala sissetulekuga piirkondadest (keskmine **vanus 13,2 aastat**; värbamisel 8. klass). Peale üht aastat olid muutused sekkumisgrupi puhul suuremad: KMI (kohandatud keskmine erinevus -0,19, UV¹: -0,70...0,33), KMI z-skoor (keskmine -0,08, UV: -0,20...0,04) ja keharasvaprotsent (keskmine -1,09, UV: -2,88...0,70), aga nagu usaldusvahemikust selgub, siis tulemused ei olnud statistiliselt olulised. Olulised olid aga muutused ekraaniaja näitaja puhul (keskmine -30,67 minutit/päevas, UV: -62,43...-1,06). Programmi piirangutena kirjeldati, et toidu tarbimist hinnatakse toidu tarbimissageduse küsimuste abil, millel puudub tundlikkus muutuste tuvastamiseks energiatarbimises.

Teisel korral viidi uuring läbi 24 kuu möödudes. Uuringus osales 357 tüdrukut (178 sekkumisgrupp, 179 kontrollgrupp) madala sissetulekuga piirkondadest (keskmine vanus 13,2 aastat; värbamisel 8. klass). Viimasel hindamisel ei leitud statistiliselt olulisist erinevust peamises tulemusnäitajas – kehamassiindeks (KMI) – ning KMI z-skooris, kehalises aktiivsuses (aeg, mis veedeti mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaliselt aktiivsena ja

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajate hinnangul on sekkumine kompleksne ning nõuab seetõttu rohkelt ajalist ressursi. Eraldiseisvana nähti sekkumise tegevusi praktilisena. Positiivsena toodi välja ka ümbritsevate täiskasvanute kaasamine.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide arvamuse kohaselt on niivõrd eritahulist ja üksnes tüdrukutele suunatud sekkumist keeruline rakendada.

¹ UV – kasutatakse siin ja edaspidi märkimaks 95% usaldusvahemikku.

keskmine liigutuste arv minutis) ning ekraaniajas sekkumis- ja kontrollkooli õpilaste vahel. Sekkumisgrupi õpilastel vähenes statistiliselt olulisel määral keharasva protsent (2% erinevus gruppide vahel). Programmi piirangutena toodi välja, et ekraaniaega ja toitumiskäitumise muutusi peavad osalejad ise enda kohta hindama.

Ballabeina (Puder et al., 2011, Niederer et al., 2012)

Ballabeina on **ühe õppeaasta** kestev eelkoolipõhine sekkumine, mis keskendub **kehalisele aktiivsusele, toitumisele, meedia kasutamisele** ning unele. Sekkumine põhineb sotsiaalökoloogilisel mudelil ning selle sihtrühma kuuluvad eelkooliealised lapsed, õpetajad ning lastevanemad. Sekkumise raames osalevad lapsed mängulistest kehalise kasvatus tundides (ühe 45-minutilise tunni asemel neli tundi nädalas) ning tundides, kus räägitakse toitumisest, meedia kasutamisest ja unest. Lisaks saavad lapsed koju kaasa brošüüre, töölehti ning toitumise või liikumisega seotud kaarte. Õpetajatele viiakse läbi töötoad, kus viiakse osalejad kurssi sekkumise sisuga ning kuidas selle rakendamist toetada. Vanematele on mõeldud infolehed ning interaktiivsed arutelud, kus keskendutakse tervislikule toidule, liikumisele ning ekraaniaja vähendamisele. Õppeasutuse keskkonnas tutvustatakse elemente, mis soodustavad kehaliselt aktiivne olemist, nt ronimisseinad, võrkkiiged, pallid.

Programmi mõju on hinnatud randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 652 last (342 sekkumisgrupp, 310 kontrollgrupp), kes olid pärit kõrge migrantide osakaaluga Šveitsi piirkondadest, kus räägitakse saksa ja inglise keelt (keskmine vanus 5,1 aastat; värbamisel eelkoolis). Võrreldes kontrollrühmaga, oli sekkumisrühma laste aeroobne võimekus sekkumise lõpus tõusnud (UV: 0,07...0,57; $p=0,01$). Kehamassiindeksi osas gruppide vahel märgatavat erinevust ei esinenud ($p=0,31$). Peamise näitajana hinnati kehamassiindeksit, kuid hinnates kehalise aktiivsuse mõju mitte-rasvunud elanikkonna hulgas võib olla vajalik keharasva täpsem mõõtmine. Programmi piiranguks on ka see, et aeroobse võimekuse mõõtmiseks kasutatakse kaudset hapnikutarbimise mõõtmist (20 meetri jooksutest).

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad pidasid sekkumise puhul keeruliseks lapsevanemate kaasamist ning õpetajate vähest huvi lisategevusi läbi viia. Samuti toodi välja, et riiklik õppekava seab piirangud ainetundide mahule.

Projektitiimi ja oma ala eksperdid hinnangul viiakse Eestis kõnealuseid tegevusi läbi juba märkimisväärses mahus.

Lisaks uuriti Ballabeinat ka hiljem kordusuuringuga sekkumise lõpus. Uuringus osales 652 5–6-aastast last (342 sekkumisgrupp, 310 kontrollgrupp). Kontrollgrupi koolides sekkumist läbi ei viidud ning jätkati õppekavas ette nähtud tegevustega. Uuringus leiti, et ülekaalulistel lastel, kes olid sekkumisgrupis, vähenes võrreldes kontrollgrupi lastega vöökoha ümbermõõt 2,19 cm (UV: -3,18...-1,20), nelja nahavoldi summa 3,63 mm (UV: -6,45...0,81) ning takistuse rada läbiti 1,03 sekundit kiiremini (UV: -1,92...-0,14). Kehaliselt väheaktiivsete laste puhul oli sekkumisgrupis

olulist muutust märgata kõigi rasvumisega seotud näitajate puhul – vöökoha ümbermõõt -

1,62 cm (UV: -2,73...-0,51), KMI -0,26 kg/m² (UV: -0,46...-0,03), nelja nahavoldi summa -5,04 mm (UV: -7,40...-2,70). Kummagi grupi puhul ei olnud olulist muutust teatejooksu läbitud etappides ning kehaliselt väheaktiivsete laste puhul takistuste raja läbimises. Programmi piiranguks on sarnaselt eelnevale uuringule see, et aeroobse võimekuse mõõtmiseks kasutatakse kaudset hapnikutarbimise mõõtmist (20 meetri jooksutest). Jooksutest ei ole valideeritud alla 6-aastaste laste puhul.

Sekkumine rasvumistegurite vähendamiseks (Safdie et al., 2013)

Kaks kooliaastat kestav sekkumine, mille eesmärk on vähendada rasvumisega seotud tegureid, keskendub **koolikeskkonnas toitumise ja kehalise aktiivsusega** seotud normide parendamisele, piirdudes olemasoleva kooli taristu ja ressursside kasutamisega. Toitumisele keskenduva osa eesmärk on parandada olemasolevat toidukeskkonda, suurendades tervislike toitude (puuviljad, köögiviljad ja mittepraetud road) ning jookide (eriti vesi) kättesaadavust, vähendades energiarikaste toitude ja suhkruga magustatud jookide kättesaadavust ning vähendades söögikordade arvu koolipäeva jooksul. Kehalise aktiivsusele keskenduva osa eesmärk on parandada olemasolevat kehalise aktiivsuse keskkonda, suurendades aktiivsusega seotud ressursside kättesaadavust (nt spordivarustus), parandades taristut ja tõstes esteetilist meeldivust. Sekkumise väljatöötamise aluseks on muuhulgas planeeritud käitumise teooria, sotsiaalne kognitiivne teooria ja terviseuskumuste mudel.

Sekkumise mõju hinnati Mehhikos klaster-randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 622 (262 sekkumisgrupp, 360 kontrollgrupp) **4–5. klasside** õpilast (keskmine vanus 9,7 aastat ±0,7 aastat). Kordusuuring viidi läbi kolmel korral – seitse, 11 ja 18 kuud pärast sekkumise algust. Uuringu tulemused näitasid, et toitude, mida lastel ei soovitatud süüa, tarbimine vähenes 18 kuu jooksul 58%-lt 36%-le. Ülekaalus ja rasvunud laste osakaal vähenes 18 kuu jooksul 11,9%-lt 10,9%-le. Päevane sammude arv suurenes 491 sammu võrra 18 kuu lõpuks (UV: 123...860). Mõõduka kuni intensiivse kehalise aktiivsuse puhul märgatavat muutust ei esinenud. Uuringu käigus hinnati vaid mittesoovitatud toidu tarbimist; ei hinnatud tervisliku toidu portsjonite arvu päeva jooksul ega nende portsjonite kalorisaldust. Puudub info selle kohta, kas ja mil määral on osalejad suurendanud enda tarbitavate kalorite hulka rohkem tervislikke toite süües.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajate sõnul vajaks esmalt iga lisategevus ka täiendavat inimressurssi. Kehalise aktiivsuse vaatenurgast lisati, et asutustel on vajaka spordivahenditest. Toitumist hõlmavaid komponente juba rakendatakse.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide tagasiside kohaselt, et sekkumise tegevuste kirjeldus liiga üldine. Samuti toodi välja, et paljud muutust taotlevad sekkumise elemendid on Eestis juba kasutusele võetud.

Active For Life Year 5 (Kipping et al., 2014)

Active For Life Year 5 on koolipõhine sekkumine, mille eesmärk on 1) **tõsta noorte mõõduka või tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust**, 2) **vähendada istumisaega** ja 3) **suurendada puu- ja juurviljade tarbimist**. Programm hõlmas **12 kuu** jooksul õpetajate koolitamist, laste ja lapsevanemate kodutöid, tundide andmist, plaane, kõiki materjale ja valmis kirjutatud tekste kooli infokirja jaoks.

Programmi mõju hinnati Ühendkuningriikide 60 kooli seas randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osalejaid oli 2221 (1064 sekkumisgrupp, 1157 kontrollgrupp), kõik **vanuses 9–10**. Kuigi peamiste tulemusnäitajate osas statistiliselt olulisi tulemusi ei leitud, siis mõningate teiseste tulemusnäitajate puhul tuvastati mõju: sekkumisgrupis vähenes enesehinnanguline aeg, mis veedeti nädalavahetusel ekraani vaatamisega (-21 minutit päevas, UV: -37...-4), vähenes enesehinnanguline portsjonite arv snäkke päevas (-0.22, UV: -0.38...-0.05) ja suure energia-sisaldusega jookide portsjonite arv päevas (-0.26, UV: -0.43...-0.10). Programmi piirang on, et sekkumisega seotud õppetunde viivad läbi ainult koolitöötajad. Uuringus jätsid mõned osalevad koolid mõned õppetunnid läbi viimata ja see võis mõjutada uuringu tulemusi.

Tagasiside:

Haridusametuste esindajad antud sekkumisel potentsiaalset kasu ei täheldanud. Selgitati, et kuigi sekkumist oleks lihtne kohaldada Eesti koolisüsteemi, siis keskendub see liigselt vaid teadlikkuse tõstmisele. Lisaks arvati, et kohati võib takistuseks saada ka lapsevanemate ja õpetajate motiveeritus kaasa lüüa.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide hinnangul puudub sekkumisel keskkonda muutev tegur. Üksnes teadmiste keskendumine iseloomu tõttu ei ole sekkumine asjakohane.

Healthy Habits, Healthy Girls (Leme et al. 2016)

Healthy Habits, Healthy Girls on Brasiilias läbi viidud **6-kuuline** multikomponendiline koolipõhine programm, mis lähtub sotsiaalsest kognitiivsest teooriast. Sekkumine hõlmas kümmet **toitumise ja kehalise aktiivsusega** seotud sõnumit, mis potentsiaalselt toetavad tugevat tervisekäitumist. Sõnumitele lisaks hõlmab programm ka näiteks päevikuid toitumise ja liikumise seiramiseks, koolis liikumispauside tegemist, infomaterjale, seminare jm. Programm on kultuurilistele eripäradele kohandatud versioon NEAT Girls programmist (vt üleval) – näiteks kohandati toitumissoovitused Brasiilia toitumissoovituste püramiidile vastavaks.

Healthy Habits, Healthy Girls programmi hinnati Brasiilias 2016. aastal randomiseeritud kontrolluuringu abil. Kokku osales uuringus 253 tüdrukut (142 sekkumisgrupp, 111 kontrollgrupp) keskmise **vanusega 16,1 aastat**. Esmase tulemusnäitaja, mida hinnati, oli KMI ning teised tulemusnäitajad olid KMI z-skoor, vööümberrõõd ja erinevad istumise ja toitumisega seotud näitajad. Peamise tulemusnäitaja KMI puhul statistiliselt olulisi tulemusi ei tuvastatud, aga teiseste tulemusnäitajate puhul leiti, et sekkumisgrupi puhul olid statistiliselt olulised tulemused vööümberrõõdu (-2,28 cm, $p=0,01$), arvutiekraani aja nädalavahetustel (0,63 h/päev, $p=0,02$), istuvate tegevuste aja nädalavahetustel (-0,92 h/päev, $p<0,01$) ja köögiviljade tarbimise (1,16 portsjonit/päev, $p=0,01$) puhul. Programmi piirang on, et käitumuslikke muutusi peavad osalejad ise hindama ja panevad enda kohta need kirja. Lisaks mõõdetakse selle programmi raames kehamassiindeksit ja vööümberrõõtu, mis ei anna otsest informatsiooni keha rasvasisalduse kohta.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad pidasid sekkumise miinuseks piiratud sihtrühma - ainult tüdrukud. Positiivsena toodi välja, et sekkumine õpetab enesejuhtimist.

Projektitiim ja oma ala eksperdid ei pidanud vaid tüdrukutele mõeldud sekkumist kuigi edukalt teostatavaks.

The Dutch Obesity Intervention in Teenagers (DOiT, Singh et al., 2009)

DOiT on multikomponendiline tervisedendamise sekkumine, mille eesmärk on **tõsta teadlikkust energia tarbimise ja kulutamise osas ning viia ellu käitumuslikke muutusi** – muutus suhkrurikaste jookide ja energiarikaste snäkkide tarbimisel, kehalise aktiivsuse ja ekraaniaja osas. Sekkumine koosneb 11 tunnist, mis käsitlevad bioloogiat ja kehalist kasvatust, ning keskkondlikust komponendist, mis seisneb koolikeskkonna muutmises näiteks koolisööklas ja rohkemate kehalise kasvatus tundide pakkumises. DOiT loodi tuginedes *Intervention Mapping* protokollile, mille abil on võimalik süstemaatiliselt disainida käitumuslikke sekkumisi.

Hollandis uuriti randomiseeritud kontrolluuringuga 18 kooli abil, mis mõju sekkumine **12–14-aastaste** käitumisele avaldab. Kokku osales uuringus 1108 noort (keskmise vanus 12,7 aastat) (632 sekkumisgrupp, 476 kontrollgrupp). **8 kuud** kestva sekkumise peamised tulemusnäitajad olid kehakaal, pikkus, vööümberrõõd, nelja nahavoldi paksuse mõõdud ning toitumis- ning liikumiskäitumine. Leiti, et suhkrustatud jookide tarbimine oli märkimisväärselt madalam nende hulgas, kes said sekkumist (poisid: -287 ml/päevas, UV: -527...-47; tüdrukud: -249 ml/päevas, UV: -400...-98) ning seda ka peale 12 kuud järelkontrolli (poisid:

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajate sõnul oleks ennetuse vaates efektiivsem pakkuda sekkumistegevusi noorem eas. Positiivseks peeti tervise-teemade laiemat käsitlemist. Lisaks arvati, et sekkumine sobiks pigem koolidele, kus on puhvet või snäkiautomaat.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide tagasiside kohaselt on sekkumise erinevad elemendid juba teiste sekkumistega ära kaetud.

-233ml/päevas, UV: -371...-95; tüdrukud: -271 ml/päevas, UV: -390...-153). Poiste hulgas vähenes ka päevane ekraaniaeg (-25 min/päevas, UV: -50...-0,3). Snäkkide tarbimisele ja aktiivselt kooli liikumisele sekkumine mõju ei avaldanud. Programmi piirang on see, et käitumuslikke muutusi panevad osalejad ise enda kohta kirja. Lisaks oli uuring suunatud väikestele käitumuslikele muutustele, kuid programmis kasutatavad küsimustikud ei pruugi olla piisavalt tundlikud, et väikest käitumuslikku muutust tuvastada.

Students for Nutrition and Exercise (SNaX, [Bogart et al., 2014](#), [Bogart et al., 2016](#))

SNaX on **5-nädalane koolipõhine sekkumine**, mis hõlmab muudatusi koolikeskkonnas, koolisöökla pakutavate tervislike toitude söömise edendamist ning õpilaste omavahelist õpetamist ja turundust. Sekkumise eesmärk on **edendada tervislikku toitumist ja kehalist aktiivsust**. Keskkondlikud muudatused olid: 1) lõunasöögi ajal pakutakse suuremat valikut viilutatud või väiksemaks tehtud toitusid, 2) lõunasöögi ajal pakutakse vabalt kättesaadavat jahutatud filtreeritud vett, 3) kooli paigutatakse kehalist aktiivsust, koolitoitu ja tervislikku toitumist propageerivad plakatid ja 4) jagatakse toitumisalast infot koolitoidu kohta. Õpilastele loodi klubi, mille põhieesmärk oli õpilaste huvide suurendamine, kasutades rollimänge, et õpetada oskusi, mille abil läheneda lõuna ajal teistele õpilastele ja kodus pereliikmetele, et edendada SNaX-i sõnumeid motiveeriva intervjuerimise abil. Turunduse aspekt hõlmas näiteks koolitoidude maitseteste ning lühifilmi, mis julgustas kehalist aktiivsust (nt tantsuvideo kaudu) ja tervislikku toitumist.

Programmi mõju on hinnatud kahel korral. Esimene kord hinnati randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 3211 last (1515 sekkumisgrupp ja 1524 kontrollgrupp) ning kordusuuring viidi läbi 2997 lapsega. Tulemused näitavad, et sekkumiskoolides suurenes oluliselt serveeritud puuviljade hulk 15,3% ($p=0,006$) ja ka lõunasööke serveeriti 10,4% rohkem ($p<0,001$), snäkke müüdi 11,9% vähem ($p<0,001$). Õpilased olid positiivsemad koolisöökla toidu osas ($p=0,02$), kraanivee joomise osas ($p=0,03$) ja teadlikumad ülekaalulisuse ennetuse osas ($p=0,006$) võrreldes kontrollkooliga. Programmi piirang oli, et sekkumine koosneb mitmest erinevast komponendist ning puudub ülevaade selle kohta, milline osa sellest sekkumisest kõige rohkem käitumuslikke muutusi esile toob.

Teisel korral hinnati programmi USA-s, Los Angeles'i piirkonnas randomiseeritud kontrolluuringu abil 10 kooli ehk 1368 õpilase hulgas (829 sekkumisgrupp, 539 kontrollgrupp), kelle keskmine **vanus oli 12,2**. Peamine tulemusnäitaja, mida hinnati, oli KMI. Leiti, et SNaX ei avaldanud statis-

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad arvasid, et sekkumine eeldab õppekeskkonnas tiimi loomist, kes erinevaid tegevusi eest veaks. Ajalise kestvuse vaates öeldi, et vaid viie nädalaga ei pruugi osutada võimalikuks soovitud muutuseid ellu viia. Samuti leiti, et mitmeid esile toodud toiminguid Eesti haridusasutustes juba tehakse.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide sõnul võiks antud sekkumist katsetada vajaduspõhiselt. Keskkondlikud komponendid, mida sekkumises rakendati on otstarbekad.

tiliselt olulist mõju KMI-le. Samas nende noorte hulgas, kes olid sekkumisgrupis ning kes olid enne sekkumist rasvunud, vähenes KMI märkimisväärselt. See tulemus tähendas, et sekkumiskoolis osalenud rasvunud õpilase eeldatav kehakaal peale kaht aastat oli ligikaudu 4,1 kg madalam. Uuringu piirang oli, et kaks aastat pärast sekkumist ei viidud läbi järelhindamist uuringu teostajate enda poolt, vaid andmed osalejate pikkuse ja kaalu kohta võeti piirkondlikust andmeregistrist.

1.3.2. Toitumine

Squire's Quest! ([Baranowski et al., 2003](#))

Squire's Quest! on kümnest 25-minutilise sessioonist koosnev **toitumisele** keskenduv psühhohariduslik veebimäng, mis tähendab, et see järgib käitumise muutmise teooriaid ning õpetab käitumusliku muutuse ellu viimiseks ka kasutajaid. Sekkumine kestab **viis nädalat** ning on suunatud neljanda klassi õpilastele (**9–10-aastased**). Mängus seisab 5A krundi kuningriik silmitsi sissetungiga madude ja muttide poolt, kes püüavad kuningriiki puu- ja köögiviljasaaki rünnates hävitada. Kuningas ja kuninganna võitlevad koos rüütlitega pahalaste vastu. Mängu mängiv laps püüdleb rüütliks saamise poole, et toetada kuningat ja kuningannat, lahendades väljakutseid, mis edendavad rohkemate puu- ja köögiviljade ning 100% puuviljamahla (PKP) tarbimist. Väljakutsete läbimisel juhendavad last võlur ning lossi robot. Sotsiaalsel kognitiivsel teorial põhineva mängu tegevuste eesmärk on suurendada: 1) laste eelistusi tarbida PKP, 2) PKP järele küsimist kodus, 3) oskusi valmistada PKP toite läbi virtuaalsete retseptide tegemise.

Squire's Quest! mängu mõju hindamiseks viidi Houstoni piirkonnas USA-s, läbi klaster-randomiseeritud kontrolluuring, milles osales 1578 (749 sekkumisgrupp, 740 kontrollgrupp) 8–12-aastast last). Kordusuuring viidi läbi pärast sekkumise lõppu. Uuringu tulemused näitavad, et lastel, kes kuulusid sekkumisgruppi, suurenes PKP tarbimine ühe portsjoni võrra võrreldes kontrollgrupiga, kus sekkumist ei toimunud. Programmi üks puudus on, et selle läbiviimisel tuleb kasutada arvuteid. Kui koolis ei ole piisavalt arvuteid, siis see piirab programmi läbiviimist. Uuringus ilmnis piiranguka see, et mõned osalevad koolid jätsid osad õppetunnid tegemata ja see võis mõjutada uuringu tulemusi.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad uskusid, et sekkumine oleks lastele atraktiivne ja tõenäoliselt ka kergesti teostatav. Küsitavaks peeti mängu reaalselt mõju ehk ekraani vahendusel tehtud valikute rakendamist pärisellu. Lisaks toodi välja, et mäng vajab tõlget, tehnilist tuge, ning järgida on vaja autoriõigusi. Muret tundi ka suureneva ekraaniaja üle.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide hinnangul on sekkumist rakendada keeruline, sest eeldab mängu tõlkimist, arvestamist autoriõigustega ning kohandamist Eesti kultuurikonteksti. Lisaks suureneb lastel ekraaniaeg ning nad ei pruugi enda jaoks mõtestada mängusisu.

Asjakohatu on ka sekkumise eesmärk suunata lapsi suhkrurikkaid 100% puuviljamahlasid tarbima.

Smarter Lunchroom ([Greene et al., 2017](#))

Smarter Lunchroom on **toitumisele** keskenduv **6-nädalane koolipõhine** sekkumine, mille raames viiakse koolisööklas sisse mitmed muudatused: 1) puuviljad pannakse toitude valikus kõige esimeseks, 2) pakutakse vähemalt kaht erinevat puuvilja, 3) puuvilja pakutakse vähemalt kahes erinevas kohas, 4) tükkideks lõigatud puuviljad on välja pandud väikestes silmapaistvatesse topsidesse, 5) terved puuviljad on pandud suurde, silmapaistvasse puuvilja-

vaagnasse, mis asub silmade kõrgusel, 6) puuviljadele on pandud loovad nimed, mis on kuvatud nii kuu- kui päevamenüüdel, 7) faktid puuviljade kohta on kuvatud kustutatavatel tahvlitel silmade kõrgusel.

Sekkumise mõju hinnati **5–8. klasside** õpilaste (10–14-aastased) hulgas New York'is, USA-s, klaster-randomiseeritud kontroll-uuringuga; kordusuuring viidi läbi üheksa nädalat pärast sekkumise algust. Uuringus osales 2108 õpilast (1258 sekkumisgrupp, 850 kontrollgrupp). Kontrollgrupile pakuti sekkumise järgselt võimalust rakendada sekkumist ka oma koolis. Uuringus leiti, et puuviljade valik ning tarbimine suurenesid sekkumisgrupis vastavalt 36% ja 23%. Programmi piirang oli, et mõõdetakse ainult konkreetsetes koolisöökklas läbiviidavate muudatuste mõju, tähelepanuta jäävad muud tegurid.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad nentisid, et Eestis on kasutusel juba sarnased sekkumised. Antud sekkumise puhul arvati veel, et liigne puu- ja köögiviljade menüüsse panemine võib tekitada lastes trotsi, sest lapsed eelistavad nende sõnul süüa teisi toite. Samuti kutsus õppeasutuste esindajate seas pahameelt esile mõte toidusöömisvõistlusest. Positiivse küljena töid nad välja, et degusteerimise kaudu on võimalik lapsi suunata uusi asju proovima.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide sõnul on sekkumise plussiks pikaajalisus ning kaasatud komponentide katsetamine ei tundu kuigi ajamahukas. Snäkiautomaatide osas öeldi, et vajaduspõhiselt võib seda küll pakkuda, ent üldjoontes ei ole taoline lähenemine asjakohane.

Cafeteria Power Plus (Perry et al., 2004)

Cafeteria Power Plus on **kaks kooliaastat** kestev koolipõhine sekkumine. Mis keskendub **toitumisele**. Sekkumise väljatöötamisel on lähtutud sotsiaalsest kognitiivsest teoriast ja tervisekäitumise planeerimise mudelist, mis rõhutab sotsiaalkeskkondlike tegurite muutusi. Sotsiaalne kognitiivne teooria võtab arvesse suhteid isiklike tegurite (nagu enesetõhusus), keskkonnategurite ja käitumise vahel. Sekkumise eesmärk on suurendada koolilõuna ajal võimalusi süüa mitmesuguseid puu- ja köögivilju, pakkuda uusi tervislikke eeskujusid, kes söövad puu- ja köögivilju, ning luua sotsiaalset tuge lastele, et nad sööksid lõunasöögi ajal puu- ja köögivilju. Sekkumine hõlmab igapäevategevusi ja eriüritusi kõigile **esimese ja kolmanda klassi õpilastele**. Igapäevategevused hõlmavad puu- ja köögiviljade kättesaadavuse, meeldivuse ja sööma julgustamise suurendamist koolilõuna programmis, viiakse sisse muutused toitude järjekorras lõunasööki pakkudes ning eraldi pööratakse tähelepanu snäkiautomaadis pakutule.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad rääkisid, et Eesti õppeasutustes juba pakutakse ootena puu- ja juurvilju. Laiemas perspektiivis arvasid nad, et kui kuskil taoline traditsioon puudub, siis oleks sekkumist kerge rakendada ning see toetab toidulaua mitmekesisemaks muutmist. Toodi välja, et puuviljadele lisaks võiks kaasata toitainete valikusse ka juurviljad.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide sõnul on sarnane sekkumine Eestis kasutusel juba PRIA toetuste näol.

Eriürituste hulka kuulub kahenädalane avakampania, mille raames riputatakse puu- ja köögiviljakarakterid plakatitena kooli sööklasse. Kampaniale järgnevad igakuised puu- ja köögiviljade degusteerimised söögivahetunnil. Aasta keskel toimub väljakutsete nädal, mille jooksul õpilased osalevad võistluses, et süüa lõunasöögil kolm portsjonit puu- ja köögivilju. Teise aasta lõpus toimub lõpuüritus, kus demonstreeritakse kõiki erinevaid toite, mida saab valmistada viinamarjadest.

Sekkumise mõju on USA-s hinnatud randomiseeritud kontrolluuringuga, milles osales 1168 1. ja 3. klassi õpilast (6–9-aastased). Sekkumis- ja kontrollgruppide suurusi ei ole täpsustatud, kuid selgitati, et kokku osales uuringus 26 kooli, millest 13 olid kontrollid ja ülejäänud said sekkumist. Kordusuuring viidi läbi üks aasta pärast sekkumise lõppu. Sekkumisgrupis täheldati oluliselt suuremat tarbimist puu- ja köögiviljade (ilma kartuliteta), puu- ja köögiviljade (ilma kartulite ja mahlata) ning puuviljade (mahlaga ja mahlata) osas. Programmi piirang on, et ainult keskkondlikul sekkumisel (ilma klassiruumiõppe ja vanemate toetuseta) võib olla piiratud mõju. Uuringus olid koolisööklad liiga lärmakad, et verbaalselt toitumise osas informatsiooni lisaks edastada.

Aegade loomine koolides koos õppeprogrammiga suunatud toitumisele (Schreinemachers et al., 2020)

Schreinemachers ja kolleegid on uurinud, millist mõju avaldavad koolides loodavad aiad laste **toitumiskäitumisele**. Autorid löid programmi, mis tugines teoreetilisele teadmisele, et käed-külge lähenemine aianduses ja toetav õppeprogramm aitab edendada laste teadlikkuse kasvu tervislikust toitumisest ja muutusi tervisekäitumises. **Üheaastane programm** hõlmas seega aiandustegevusi, toitumisalast õppetegevust ja infomaterjali. Kaks õpetajat olid vastutavad kooliaia eest ning nad said ka koolitusi, mida programmi jooksul tegema peab. Koolid said kolmel korral rahalist toetust (vastavalt 440, 220 ja 220 US dollarit), mida võidi kasutada aia loomiseks ja hooldamiseks. Lisaks jagati koolidele ka juurviljade seemneid.

Aianduse mõju laste toitumiskäitumisele on uurinud Schreinemachers ja kolleegid neljal korral, kuid sekkumise mõju tervisekäitumisele on leitud vaid viimase uuringu käigus – varem leiti mõju vaid teadlikkusele. Viimases, Nepaalis läbi viidud randomiseeritud kontrolluuringus, osales kokku 779 (387 sekkumisgrupp, 392 kontrollgrupp) **8–12-aastast** last ja ligikaudu samapalju hooldajaid. Uuringu esmane

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad rääkisid, et mõnes õppeasutuses on juba oma rajatud aed olemas. Positiivsena toodi välja, et aed pakub võimalust kaasata käed külge meetodil nii lapsi, lapsevanemaid kui ka kogukonda. Samas need, kellel aed puudub, tundsid, et selle rajamine nõuab märkimisväärselt lisaressursse. Esmalt toodi välja, et aia rajamiseks jääb vajaka ruuist. Seejärel tunti muret suveperioodi pärast - haridusasutused puhkavad ning keegi ei kannu aia eest hoolt.

Projektitiim ja oma ala eksperdid leidsid, et sekkumine sobiks pigem nooremale vanuserühmale - lasteaias oleks selle rakendamine lihtsam. Samuti lisati, et mõte on mitmes kohas teostust leidnud ning on omajagu näiteid ka suveperioodil toimivatest aedadest.

tulemusnäitaja oli juurviljade osakaal laste toidulaual, teised tulemusnäitajad olid: toidu- ja toitumisalane teadlikkus, aiandusalane teadlikkus, juurviljade meeldivus, snäkiavalikud ja toidupraktikad. Esmase tulemusnäitaja puhul sekkumine mõju ei avaldanud, kuid sekkumisgrupi hoiakud juurviljade osas muutusid 6% ulatuses positiivsemaks ning tulemus oli statistiliselt oluline. Samamoodi kasvas perioodil jaanuar kuni märts juurviljade tarbimine ning paranesid tervisliku toitumise praktikad. Programmi piirang oli, et kooliaia pidamine on aeganõudev ning õpetajatel on liialt palju tööülesandeid, mis teeb sobiva aja leidmise keeruliseks. Uuringu käigus õpetati küll lapsi, et köögiviljade söömine on kasulik, kuid tegelikkuses ei olnud koolidel võimalik lastele regulaarselt köögivilju pakkuda.

Shaping Healthy Choices Program (Taylor et al., 2018a)

Shaping Healthy Choices Program on USA-s välja töötatud koolipõhine programm, millel on viis eesmärki: 1) **suurendada laste toitumisalaseid teadmisi**, 2) **edendada koolikeskkonnas puu- ja köögiviljade kättesaadavust, tarbimist ja nautimist**, 3) **parandada toitumismustreid ja julgustada kehalist aktiivsust**, 4) **soodustada koolikeskkonnas positiivseid muutusi** ja 5) **hõlbustada taristu arendamist**, et programmi jätkusuutlikust tagada. Programm tugineb sotsiaalökoloogilisele mudelile ja sotsiaalsele kognitiivsele teooriale. Programm hõlmab 20 tundi õpetamist, perekonnale suunatud uudiskirjasid, tervisealaseid üritusi, salatibaari loomist ja muud. Koolidele tagati 3000 US dollarit, et suurendada kohalike tootjate poolt kasvatatud toidu tarbimist.

USA-s, Põhja-California piirkonnas hinnati randomiseeritud kontrolluuringu kaudu tulemusnäitajaid nagu lõunal puu- ja juurviljade tarbimist ning nende kättesaadavust, kus osales kokku 294 noort (161 sekkumisgrupp, 133 kontrollgrupp) **vanuses 9–10**. Leiti, et puuviljade tarbimise puhul ei esine märkimisväärseid erinevusi, kuid juurviljade puhul esineb: kui ligi pool kõigist õpilastest tarbis köögivilju enne sekkumist (vastavalt 51,3% ja 53,4% kontroll- ja sekkumisrühma õpilastest, $p=0,85$), siis pärast sekkumist tarbis sekkumisgrupis rohkem õpilasi köögivilju (71,2%) võrreldes kontrollgrupiga (28,2%; $\chi^2=19,123$, $p<0,001$). Sarnased olid tulemused ka puu- ja juurviljade kättesaadavuse osas: puuviljade kättesaadavuses erinevusi ei olnud, kuid sekkumist läbi viinud koolides kasvas juurviljade kättesaadavus rohkem kui kontrollgrupis. Programmi piirang oli, et uuringu käigus pakkus uuringurühm koolile tuge

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad arvasid, et tegevuste mahu poolest on tegu ambitsioonika sekkumisega. Kuigi sekkumise teostatavuse osas jäädi eriarvamusele, siis lõviosas usuti, et rahalise toe najal on võimalik projekti eesmäärke saavutada. Veel lisati, et sekkumine võiks olla ajaliselt pikem.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide hinnangul on tegu ajamahuka sekkumisega. Komponentid, mis antud sekkumise puhul tunduvad vähem ajamahukad, ei paista mõjusatena. Tähelepanu juhiti ka sellele, et kuigi sekkumist saaks rakendada ka osaliselt, siis on oht, et tervikust ühe komponendi ära võtmisel võib muutuda sekkumise mõjus.

(koolitused, rahastus). Olgugi et toetus oli oluline, et programmi täpsemalt rakendada, on oluline uurida, kas programm on sama mõjus, kui taolist tuge ei ole.

Healthy Snack Bars (*Rausch Herscovic et al., 2013*)

Healthy Snack Bars programm on Argentiinas katsetatud **6-kuuline** koolipõhine programm, mille abil soovitakse muuta õpilaste **toitumise ja liikumise** harjumusi. Uuringus keskenduti 1) koolisöökla toiduvalikutele, 2) toitumise töötubadele ja 3) liikumise töötubadele. Uuringu käigus muudeti koolisöökla toiduvalikuid, lisades rohkem tervislikke toite (nt puuvilju, apelsinimahla, vähese suhkrusisaldusega hommikusöögihelbeid). Viidi läbi liikumis- ja toitumisteemalisi töötubasid õpilastele ning üks töötuba lapsevanematele.

Programmi mõju hinnati randomiseeritud kontroll-uuringuga, kus osales 504 last (234 sekkumisgrupp, 171 kontrollgrupp) **vanuses 9–11**, kordushindamine viidi läbi kohe pärast sekkumise lõppu ja seal osales 369 last (205 sekkumisgrupp, 164 kontrollgrupp). Uuringus hinnati poiste ja tüdrukute KMI-d ja KMI z-skoori. Tulemused olid tüdrukutel: KMI -0,20, UV: -1,18...0,78 ja KMI z-skoor -0,60, UV: -9,95...8,75 ja poistel: KMI -0,34, UV: -1,40...0,72 ja KMI z-skoor -1,40, UV: -3,49...0,69. Tüdrukud suurendasid viiest tervislikust toiduainest kolme tarbimist (puuviljad, köögiviljad ja madala suhkrusisaldusega teraviljad). Statistiline olulisus ilmnes piima ($p=0,03$) ja toore apelsinimahla ($p=0,05$) puhul. Poiste puhul ei paranenud tervislike toituainete tarbimine sekkumis- ega kontrollgrupis. Sekkumiserühma poiste puhul vähenes märgatavalt hamburgerite ja vorstisaiade tarbimine ($p=0,001$). Programmi piirang on, et toidu tarbimise täpset hulka on küsimustiku abil raske välja selgitada. Tegemist võib olla ligikaudsete tulemustega.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajate hinnangul aitab sekkumine tõsta laste teadlikkust ning muudab nende toidulauda mitmekülgsemaks. Piiranguna nähti oma köögi puudumist ning arvati, et programmi ühekordne läbiviimine ei pruugi koheselt soovitud muutusi tuua.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide sõnul puudub kasutegur nende õppeasutuste vaates, kus on toitlustus sisse ostetud.

Lisaks ei peetud mõistlikuks sekkumisega fookust panna mahlade ja hommikusöögihelveste tarbimisele.

Nutrition On the Go (*Shamah Levy et al., 2012*)

Nutrition On the Go on Mehhikos katsetatud **6-kuuline** koolipõhine programm, mille abil sooviti säilitada kooliõpilaste KMI-d. Uuringus keskenduti 1) vahetundides **laste liikuvuse suurendamisele**, 2) **toitumisalastele teadmistele** ja 3) **liikumisalastele teadmistele**. Uuringu käigus pakuti koolidele liikumisega seotud vahendeid (nt pallid, hüppenöörid, rõngad), viidi läbi toitumise ja liikumise teemalisi õppetunde, tehti teemakohaseid töötubasid ja jagati infolehti õpilastele, lapsevanematele ja koolitöötajatele. Koolisöökla töötajatele viidi läbi töötubasid puu- ja köögiviljade ning vee müügi edendamiseks.

Programmi mõju hinnati randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 1019 last (509 sekkumisgrupp, 510 kontrollgrupp) **vanuses 10–12**, kordushindamine viidi läbi pärast sekkumise lõppu ja seal osales 369 last (205 sekkumisgrupp, 164 kontrollgrupp). Uuringus hinnati ülekaalu ja rasvumise osakaalu. Tulemused olid 1) ülekaalu osas 0,45, UV: 0,73...1,11) ja 2) rasvumise osas 0,34, UV: 0,51...0,91. Rasvumise tõenäosus sekkumisgrupis vähenes 1% võrra (esialgne 11,8%, kordushindamine 10,8%) ja kontrollgrupi puhul suurenes tõenäosus 0,9% võrra (esialgne 10,6%, kordushindamine 11,5%). Programmi piirang on, et kehamassiindeksile avaldavad mõju erinevad faktorid, kuid programmi käigus kontrolliti nendest vaid ühte osa. Lisaks osalesid uuringus koolid, kus lapsed viibisid päevas 4,5 tundi, suurema osa päevast viibisid nad teistes keskkondades, kus sekkumist ei toimunud.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajate sõnul on tegu laiapõhjalise programmiga, mis sobib kõigile sihtrühmadele. Kitsas-kohtadena toodi välja programmi mahukus ja ajaline kestvus. Arvati, et nii väikese ajaga ei ole õppetöö kõrvalt võimalik programmi täismahus ellu viia. Lisaks mainiti, et väikeste asutuste puhul jääb antud sekkumise puhul vajaka ka inimressursist.

Projektitiimi ja oma ala eksperdid ei pidanud sekkumist asjakohaseks - keskkondlik muutuja on väike.

Modifying Eating and Lifestyles at School (MEALS [Cohen et al., 2015](#))

MEALS on USA-s läbi viidud uuring, mille käigus katsetati **7-kuulist** koolipõhist programmi, mille abil sooviti suunata õpilasi **tervislikumale koolitoidu valikule ja tarbimisele**. Uuringus koosnes kahest osast: 1) professionaalse koka sekkumine ja 2) nutika kohviku sekkumine. Uuringu käigus käis professionaalne kokk 2–3 korda nädalas koolis abiks lõunaid mitmekesisemaks muutmas ja söökla töötajatele kulinaarseid oskusi õpetamas. Õpilased puutusid sekkumisperioodi jooksul korduvalt kokku uute retseptidega. Nutika kohviku sekkumises muudeti koolisöökla keskkonda. Köögivilju pakuti lõunasöögijärjekorra alguses, puuviljad pandi atraktiivsetesse anumatesse ja ka kassade kõrvale asetati puuvilju ning puu- ja köögivilju reklaamivad sildid olid nähtaval kohal. Piima valiku soodustamiseks asetati see silmapaistvalt šokolaadipiima ette.

Programmi mõju hinnati randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 2638 last 14 koolist (keskmine vanus 11,5, 3–8.klass). Neli kooli said kokaga sekkumist, ülejäänud 10 kooli jätkasid tavapärase menüüga. Kolme kuu möödudes hinnati koolide toiduvalikuid ja toidu tarbimist. Seejärel valiti kaks koka sekkumist saanud kooli ja neli kontrollkooli, kes hakkasid saama nutika kohviku sekkumist. Ülejäänud kuus kooli jätkasid kontrollgrupina. Nelja kuu möödudes (ehk seitse kuud alates koka sekkumise algusest ja neli kuud alates nutika kohviku sekkumise algusest) tehti kordushindamine. Kolme kuu möödudes suurenes juurviljade valik koka sekkumisega koolides võrreldes kontrollgrupiga (OR: 1,75, UV :1,36...2,24). Seitsme kuu möödudes pakutavate köögiviljade hulk suurenes koka sekkumisega koolides (OR: 2,54, UV: 1,83...3,54), nutika kohviku koolides (OR: 1,91, UV: 1,46...2,50) ja koka sekkumise ja nutika

kohviku koolides koos (OR: 7,38, UV: 5,26...10,35) võrreldes kontrollgrupiga. Nutika kohviku koolides ei olnud märgatavat erinevust köögiviljade tarbimise osas, aga köögiviljade tarbimine suurenes koka sekkumise koolide hulgas (OR: 24,5%, UV: 10,0%...39,0%) ja koka sekkumise ning nutika kohviku koolides. Kordushindamisel puuviljade valik suurenes koka sekkumise koolide, nutika kohviku koolides ja koka sekkumisel koos nutika kohvikuga koolides võrreldes kontrollgrupiga. Puuviljade tarbimine õpilaste hulgas oli kõrgeim koka sekkumisega koolides, kuid nutika kohviku sekkumine ei andnud selles osas efekti. Programmi piirang on, et koolisöökla keskkonnas paigutati köögiviljad ja piim kindla struktuuri järgi, kuid mõni teine paigutamiseviis võib olla tarbimise soodustamise osas veel efektiivsem – seda aga ei uuritud. Programmi läbiviimist raskendab see, et üks osa sekkumisest nõuab professionaalseid kokkasid, kes oleksid sekkumise ajal valmis minema koolisöökla appi lõunaid mitmekesisemaks muutma.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad pidasid sekkumist teostatavaks ning nägid positiivsena võimalust kogeda ja õppida toidu valmistamist koos professionaalse kokaga. Muret tunti projekti rahalise poole pärast, sest usuti, et oma ala spetsialistid õhinapõhiselt kogemusi jagama ei tule.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide sõnul sobiks sekkumine nooremale vanusegrupile, keda on võimalik uute toitudega harjutada. Kitsaskohtadena toodi välja, et toitude paigutamise muutmine ei pruugi olla Eestis kõige praktilisem ning professionaalsete kokkade kaasamine vajab rahalist ressursi.

Toitumishariduse ja -keskkonna sekkumine ([Hoppu et al., 2010](#))

Hoppu ja kolleegid on uurinud, millist mõju avaldab **toidukeskkonna arendamine ja toitumisharidus** laste ja noorte toitumiskäitumisele. Üheaastane sekkumine koosnes erinevatest tegevustest, mis olid suunatud erinevatele osapooltele ja mida viidi ellu erinevatel aegadel. Toidukeskkonna komponent hõlmas koolis pakutavate tervislike suupistete pakkumise arendamist – piirati suhkrurikaste snäkkide pakkumist, eemaldati maiustusi ja karastusjooke sisaldavad automaadid ning pakuti tervislikke suupisteid nagu võileivad ja puuviljad. Sekkumise käigus suurendati värsket leiva pakkumist ja aasta jooksul viidi läbi tegevusi, mis edendasid koolilõuna väärtustamist ja soodustasid igapäevase tasakaalustatud koolilõuna söömist. Toitumishariduse puhul kasutasid õpetajad erinevaid õppematerjale suhkru, kiudainete, puu- ja juurviljade kohta, et teadlikkust tõsta. Korraldati arutelusid direktorite, õpetajate ja koolide toitlustustöötajatega. Peredele teabe edastamiseks korraldati igas koolis lapsevanemate koosolekud. Sekkumise puhul soodustati õpetajate endi initsiatiivi – seega ei olnud sekkumine täielikult standardiseeritud.

Sekkumise mõju uuriti Soome kolme linna kaheteistkümnemes koolis, kokku 659 8. klassi õpilase peal (338 sekkumisgrupp, 321 kontrollgrupp). Osalejate keskmine **vanus oli 13,8 aastat**. Peamised tulemusnäitajad, mida uuriti, olid kiudainete tarbimine, puu- ja juurviljade

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad leidsid, et mitmeid tegevusi tehakse juba praegu Eesti õppeasutustes. Arvati, et sekkumine võiks olla ajaliselt pikem ning nenditi, et rakendamine võib osutada keerukaks kui puudub õpetajate ja lapsevanemate vaheline koostöö.

Projektitiim ja oma ala eksperdid rääkisid, et erinevate regulatsioonide tõttu ei pruugi olla võimalik igas õppeasutuses toidulauda tervislikumaks muuta. Lisati, et mõjususe vaatenurgast oleks sekkumine tõenäoliselt efektiivne pigem suuremates ja linnapiirkonna koolides, näiteks mõnes riigigümnaasiumis.

paberkandjal küsitlusi, kuid digitaalselt atraktiivsemad.

tarbimine ning sahharoosi tarbimine. Leiti, et sekkumisgrupi tüdrukute seas kasvas rukkileiva tarbimissagedus ($p=0,03$) ja vähenes maiustuste tarbimine ($p=0,006$). Sahharoosi tarbimine vähenes sekkumisgrupi õpilaste hulgas 12,8%-lt 10,5%-le kogu energia-
tarbimisest ($p=0,01$). Puuviljade tarbimine (g/MJ) jäi sekkumisgrupis samaks, aga kontrollgrupis vähenes ($p=0,04$). Programmi piirang on, et ei ole võimalik tuvastada sekkumise üksikuid komponente, mis olid kõige tõhusamad. Sekkumise jooksul kasutati esitatud küsitlused võivad olla noortele

1.3.3. Kehaline aktiivsus

Happy 10 (Li et al., 2010)

Happy 10 sekkumine on programm, mille keskmes on kaks ühel päeval läbi viidavat 10-minutilist kehalise kasvatusseanssi ning õppematerjalid, tegevuskaardid, plakatid ja kleebised. Programm pakub ohutuid, mõõduka intensiivsusega ja vanusele ning ruumile sobivaid harjutusi, lisaks näiteks tegevuskaarte ja videoid, mis tutvustavad harjutusi. Plakateid ja kleebiseid kasutati selleks, et laste edenemist harjutuste tegemisel seirata. Programmi eesmärk on **edendada kehalist aktiivsust ja seeläbi vähendada ülekaalu ja üleliigset rasvamassi**.

Sekkumise mõju on uuritud klaster-randomiseeritud kontrolluuringuga 4700 õpilase seas (2072 sekkumisgrupp, 2115 kontrollgrupp) **vanuses 8–11**. Uuring kestis **ühe aasta** ning kordusuuring viidi läbi 12 kuud hiljem (2028 sekkumisgrupp, 2092 kontrollgrupp). Esmane tulemusnäitaja, mida hinnati, oli KMI. Pärast üheaastast sekkumist tõusis KMI sekkumisrühmas $0,56 \text{ kg/m}^2$ ($\pm 1,15$) ja kontrollrühmas $0,72 \text{ kg/m}^2$ ($\pm 1,20$) võrra, keskmise erinevusega $-0,15 \text{ kg/m}^2$, UV: $-0,28...-0,02$). KMI z-skoor vähenes sekkumisrühmas $-0,05$ ($\pm 0,44$), kuid suurenes $0,01$ võrra ($\pm 0,46$) kontrollrühmas, keskmise erinevusega $-0,07$, UV: $-0,13...-0,01$. Peale veel üht aastat oli sekkumisrühma lastel võrreldes kontrollrühmaga oluliselt madalam KMI ($-0,13 \text{ kg/m}^2$, UV: $-0,25...-0,01$), KMI z-skoor ($-0,05$, UV: $-0,10...-0,01$), rasvamass ($-0,27 \text{ kg}$, UV: $-0,53...-0,02$) ja keharasvaprotsent ($-0,53$, UV: $-1,00...-0,05$). Sekkumisel oli rasvunud laste kaalule, KMI-le, KMI z-skoorile ja keha koostisele suurem mõju kui normaalkaaluliste või ülekaaluliste laste puhul. Programmi piirang on see, et sekkumise jooksul ei hinnata laste dieete, vaid tähelepanu on ainult kehalisel aktiivsusel.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad leidsid, et sekkumine sarnaneb Liikuma Kutsuva Kooli (LKK) põhimõtetega. Arvati, et sekkumine oleks atraktiivsem nooremale vanuserühmale ning seda võiks katsetada ka lasteaias. Samuti toodi esile, et kõiki sekkumise komponente on lihtne sobitada lasteaia päevakavaga.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide hinnangul on sekkumise komponendid osa LKK kontseptsioonist ning võrgustikuga liitunud koolides juba kasutusel.

Mänguvarustus vahetundidel (Verstraete et al., 2006)

Kehalise aktiivsuse suurendamisele keskenduva koolipõhise sekkumise raames antakse klassile tegevuskaardid ja mänguvarustus, kuhu kuuluvad hüppenöörid, lendavad taldrikud, erinevad pallid, plastikrõngad, haaratsid, žonglöörirõngad ja -pallid, diabolo, sulgpallireketid ning rannareketid. Varustust saavad lapsed kasutada vahetundidel.

Sekkumise mõju hinnati Belgias kolme kuu möödudes randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 235 5–6. klassi õpilast (~11-aastased; 122 sekkumisgrupp, 113 kontrollgrupp). Lõunapausi ajal suurenes laste mõõdukas ja intensiivne kehaline aktiivsus sekkumisrühmas märkimisväärselt (mõõdukas: 38%-lt 50%-le, intensiivne: 10%-lt 11%-le), samal ajal kui kontrollgrupis see vähenes (mõõdukas: 44%-lt 39%-le, intensiivne: 11%-lt 5%-le). Hommikusel vahetunnil oli mänguvarustuse pakkumine efektiivne laste mõõduka kehalise aktiivsuse suurendamisel (41%-lt 45%-le), samal ajal kui kontrollgrupis see vähenes (41%-lt 34%-le). Programmi piirang on see, et ei hinnata, mil viisil ja kuidas õpetajad julgustavad osalejaid vahendeid kasutama. Täiskasvanu julgustus võib olla osalejatele oluline.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad arvasid, et sekkumine avaldaks positiivset mõju laste osavusele, loovusele ning edendaks laste vahelist koostööd. Muret tekitas mõte juhendamata tegutsemisest, mis võib kontrolli alt väljuda ning ohtlikuks muutuda. Samuti toodi esile, et vahendite ostmiseks on vaja rahalist ressursi, vahendeid tuleb hooldada ja hoiustada ning sobiva ruumi puudumisel ei ole kõigil õppeasutustel võimalik liikumist edendavaid vahendeid kasutada.

Projektitiim ja oma ala eksperdid nägid sekkumises suurt potentsiaali. Öeldi, et osades koolides taolist lähenemist juba kasutatakse ning see töötab väga hästi. Näiteks on vahendite jaoks loodud igale klassile oma hoiukast ning õppeklassi ühine vastutus on sealse spordivarustuse eest hoolitsemine. Veel toodi näitena välja Soomes toimib lahendus, kus liikumisvahendeid laenutatakse lastele õpilaspileti alusel.

Vahetunnid kehaliselt aktiivseks ([Loucaides et al., 2009](#))

Laste kehalise aktiivsuse tõstmiseks vahetundide ajal töötati välja koolipõhine sekkumine, kus koolihoovi kasutamist võimaldatakse vaheldumisi erinevatele klassidele, tehakse mänguväljaku märgistused kooli õuel ning jagatakse kasutamiseks hüppenöörid.

Sekkumise mõju hinnati Küprosel randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 228 5–6. klassi õpilast (~11-aastased; 161 sekkumisgrupp, 67 kontrollgrupp). Uuringus jagati osalejad kolme gruppi: 1) kool, kus viidi läbi kogu sekkumine, 2) kool, kus viidi läbi sekkumine, kus võimaldati klassidel vaheldumisi koolihoovi kasutada, 3) kool, kus ei toimunud sekkumist – kontrollgrupp. Kordusuuring viidi läbi neli nädalat pärast sekkumise algust ning uuringu tulemused näitavad, et mõlemas sekkumiskoolis kasvas keskmine sammude arv 20-minutilise vahetunni ajal hommikul (09:05–09:25), vastavalt 1427 ±499 ja 1331 ±651, võrreldes kontrollkooliga (1053 ±447). Pärast kooli toimuvate tegevuste puhul ei täheldatud sekkumiskoolides märgatavaid muutusi sammudes (vahemikus 13:05 ja enne magamaminekut).

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad leidsid, et sekkumine oleks potentsiaalikas juhul, kui vahendite valik oleks laiem ning erinevad tegevused juhendatud. Arvati, et järelvalve võimaldaks sekkumist rakendada ja juhendamine muudaks selle mõjusaks.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide hinnangul sarnaneb lähenemine juba kasutusel oleva LKK aktiivse vahetunniga. Lisati, et ruumi jagamine on asjakohane pigem väikeste koolihoovide puhul.

Programmi puudusena tõid autorid välja, et lapsed kasutasid sammude lugemiseks ise sammulugejaid, mis võib tekitada mõõtmisvea.

Encouraging Activity to Stimulate Young Minds (EASY Minds; Riley et al., 2016)

EASY Minds oli Austraalias läbi viidud pilootuuring, mille jooksul katsetati koolipõhist programmi, mis hõlmas matemaatikatundide kohandamist **6-nädalase** perioodi jooksul (3 korda 60 minutit nädalas) õpetajate poolt. Programmi eesmärk oli **suurendada laste kehalist aktiivsust**. Programm hõlmas õpetajatele suunatud õppepäeva, mille viis läbi uurimisrühm, varustuse (stopperid, mõõdulindid, pallid, kirjutusvahendid jm) pakkumist ja näidistegevusi, et julgustada õpetajaid matemaatikatunde aktiivsemaks kohandada. Lisaks oli õpetajatel programmi ajal e-tugi olemas.

Programmi hinnati randomiseeritud kontroll-uuringuga, kus osales 240 noort (142 sekkumisgrupp, 98 kontrollgrupp) ühes Austraalia koolis (**keskmine vanus 11,1**). Uuringu tulemused näitasid, et sekkumist saanud grupi kehaline aktiivsus koolipäeva jooksul suurenes ning nad veetsid rohkem aega olles mõõduka või tugeva intensiivsusega aktiivsed. Programmi piirang on, et kehalist liikumist soovitatakse kõigis ainetundides, kuid mõnes sisulises tunnis (nt matemaatika) on liikumist väga raske õpitavaga seostada ja õppetundi lisada.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad arvasid, et sekkumine oleks pikaajalise ja olulise mõjuga, ent keeruliselt teostatav. Nimelt toodi välja, et õpetaja jaoks muudaks taoline lähenemine ainetunni ettevalmistusprotsessi ajamahukamaks, mõni õpetaja ei pruugi muutusega kaasa tulla ning ruumipuuduse tõttu võib sekkumise rakendamine teostamatuks osutuda.

Projektitiim ja oma ala eksperdid nentisid, et sekkumine on sarnane LKK aktiivse ainetunniga.

Aktiivsed videomängud (Lau et al., 2016)

Lau jt katsetasid Hong Kongis aktiivseid videomänge, et teada saada, mis mõju omavad aktiivsed videomängud Hiina koolilaste **aerobsele fitnessile, kehakaalule (KMI), kehalisele aktiivsusele ja kehalise aktiivsusega seotud psühholoogilistele näitajatele**. Sekkumine hõlmas Microsoft Xbox-i 360 Kinecti sensoriga, mis võimaldab aktiivseid videomänge mängida. Xbox 360 võimaldas mängida erinevaid spordialasid hõlmavaid mänge, mille hulgas osade puhul on tuvastatud võimalus olla mõõduka ja tugeva intensiivsusega kehaliselt aktiivne. Sekkumine toimus **ühe akadeemilise õppeaasta kahe semestri jooksul**. Sekkumist viisid läbi ja monitoorisid uuringurühma liikmed.

Aktiivsete videomängude mõju hinnati randomiseeritud kontrolluuringuga, milles osales kokku 80 last (40 sekkumisgrupis, 40 kontrollgrupis) **vanuses 8–11**, kes said kaks korda nädalas 60 minuti kaupa peale koolitunde aktiivseid videomänge mängida. Võrreldes kontrollgrupiga leiti sekkumisgrupis oluline tõus hapniku tarbimises (1,58 mL/(kg*min, UV: 0,74...2,42), objektiivses mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalises aktiivsuses (6,73 min/päev, UV: 1,70...11,76) ja kogu kehalises aktiivsuses (27,19 min/päev, UV: 9,33...45,04), kuid erinevused puudusid KMI puhul. Programmi piirang on, et kasutatakse kindlaid aktiivseid videomänge. On võimalik, et teistsugused aktiivsed videomängud annaksid erinevaid tulemusi.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad leidsid, et sekkumine oleks lastele küll meelepärane, ent kalliduse tõttu on seda raske teostada. Samuti lisati, et antud projekti puhul on veel kitsaskohtadeks laste ekraaniaja suurenemine, spordivahenditega reaalse kokkupuute puudumine ja antisotsiaalsuse soosimine.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide hinnangul ei ole tegu laiapõhjalise sekkumisega, vaid ühte lisavõimalust pakkuva projektiga. Selgitati, et toimingutes kasutatavad vahendid on kallid, tegevuse läbiviimiseks on vaja eraldi ruumi ning korraga saab aktiivne olla vaid paar last.

Aedade loomine koolides koos õppeprogrammiga suunatud kehalisele aktiivsusele (Wells et al., 2014)

Healthy Gardens, Healthy Youth pilootprogrammi osana töötati välja koolipõhine aianduse teemaline sekkumine, mis koosnes neljast komponendist: 1) teatud suuruses aiamaast igale klassile, 2) ligipääs õppekavale, mis keskendub toitumisele, taimeteadusele ja toitumissoovitustele, 3) infomaterjalid koolile, mis sisaldavad toiduohutuse alast teavet ja 4) aia rakendamise juhised, mis kirjeldab planeerimist, istutamist ja hooldamist läbi terve aasta ja muud.

2011–2013. aastatel uuriti New Yorkis, USA-s longituudse randomiseeritud kontrolluuringuga, millist mõju avaldavad kooliaiad noorte **kehalisele aktiivsusele**. Kokku osales uuringus 155 last (132 sekkumisgrupp, 123 kontrollgrupp) 12-st erinevast koolist ja **vanuses 8–12**. Peamine tulemusnäitaja, mida uuriti, oli kehaline aktiivsus. Tulemused näitavad, et sekkumisgrupi lapsed hindasid vähem, et nende kehaline aktiivsus on madal, kui need, kes olid kontrollgrupis ($\Delta = -0,19$, $p = 0,001$). Kiirendusandurite andmed näitavad, et sekkumisgrupi lapsed olid koolipäeva jooksul rohkem mõõduka või tugeva intensiivsusega kehaliselt aktiivsed kui kontrollgrupi lapsed. Selgus, et lapsed liiguvad rohkem, kui nad saavad tunnis olla kooliaias, kui siis, kui nad on toas klassiruumis. Programmi piirang on see, et sekkumise puhul ei saa hinnata, millised komponendid täpselt soodustavad laste liikuvust. Lisaks, kui liikumistund toimub õues, siis seda ei saa võrrelda

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajate hinnangul soodustab projekt liikumist iga ilmaga, ent tegelik mõju kehalisele aktiivsusele on väike. Leiti, et kasutegur peitub õppeprotsessis ning laste teadlikkuse tõstmises.

Projektitiim ja oma ala eksperdid liikumise aspektist sekkumisel potentsiaali ei näinud.

siseruumides toimuva liikumistunniga, sest võimalused liikumiseks on väljas ja sees väga erinevad.

Mänguväljakute muutmine liikumakutsuvaks (Engelen et al., 2013)

Engelen jt uurisid 2013. aastal koolipõhise sekkumise mõju laste **kehalisele aktiivsusele**. **3-kuuline** sekkumine koosnes kahest komponendist: 1) 13-nädalane mänguväljakupõhine sekkumine ja 2) kahetunnine sekkumine täiskasvanutele, mis viidi läbi 2–3 nädala pärast peale mänguväljaku sekkumist. Mänguväljaku sekkumine seisnes selles, et väljakutele toodi lahtised, peamiselt taaskasutatud materjalid, mida kasutati vahetundidel. Materjalid vastasid seitsmele põhimõttele: 1) puudub selge mänguväärtus, 2) julgustavad koostööd ja motoorseid oskusi, 3) mitmeotstarbelised, 4) saab kasutada väljakutseid pakkuvatel, loovatel ja ettearvamatutel viisidel, 5) soodustavad huvitavaid sensoorseid kogemusi, 6) potentsiaalsed ohud on lastele kergesti nähtavad või hallatavad ja 7) tegu on taaskasutatud või väga odavate esemetega. Näiteks olid materjalideks autorehvid, piimapakid ja kangad. Kõik materjalid vastasid Austraalia mänguväljakumaterjalide standarditele. Uusi materjale lisati umbes iga kolme nädala tagant, et asendada katkiseid objekte ja täiendada olemasolevaid. Materjalide hoolduse eest vastutasid uurijad koostöös iga koolikogukonnaga. Täiskasvanute suunatud sekkumine seisnes selles, et õpetajad ja muu mänguväljaku ülesannetega personal ning sekkumiskoolide osalevate laste vanemad olid kutsutud osalema 2-tunnisel grupisekkumisel. Täiskasvanud osalesid väikestes rühmades (6–8), tegelesid mitmesuguste ülesannetega ning osalesid ka suurtes aruteludes (18–24), et uurida kogemusi ja uskumusi aktiivse mängu kasude ja riskide osas. Arutelud keskendusid vanemate ja õpetajate tajudele mängu kasulikkuse osas.

Austraalias uuriti randomiseeritud kontroll-uuringuga 226 (107 sekkumisgrupp, 99 kontrollgrupp) 5–7-aastase lapse puhul mänguväljakute kohandamise mõju nende kehalisele aktiivsusele. Peamine tulemusnäitaja oli kehaline aktiivsus, mida mõõdeti kiirendusanduritega. Selgus, et sekkumisgrupi kehaline

aktiivsus mõõduka või tugeva intensiivsusega kasvas (1,8 minutit, UV: 0,5...3,1, p=0,006), ja istuv käitumine vähenes (2,1 minutit, UV: 0,5...3,8, p=0,01). Seega sekkumisgrupi lapsed olid 12% juhtudest rohkem mõõduka või tugeva intensiivsusega aktiivsed, kui kontrollgrupi

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad jäid sekkumise kasuteguri osas eriarvamusele. Leiti, et ühest küljest meeldib lastele mängida päris asjadega, vahendite hankimine ei eelda suurt rahalist ressursi ning sekkumise raames haritakse vastaval teemal ka lapsevanemaid. Teisest vaatenurgast nähti lisavahendeid ebavajalikena ning toodi välja, et õpetajatele tekib lisakoormus, juhtkond ei pruugi ideega kaasa tulla ning Eestis kehtivad karmid ohtusnõuded mänguväljakutele ja vahenditele.

Projektitiim ja oma ala eksperdid sõnasid, et sekkumine sarnaneb kolahoovide kontseptsiooniga. Lisati, et teema osas tuleks tõsta üldist teadlikkust, sest mõte võib tekitada hirmu nii õppeasutuste personalis kui ka lapsevanemates. Oluline on tagada laste ohutus ja mõtestada, kes vastutab ohutuse eest. Üldjoontes arvati, et lasteaias võiks taoline sekkumine olla teostatavam ning peeti sellest saadavat kasu suuremaks kui võimalikke riske.

lapsed. Programmi piirang on see, et muudetakse haridusasutuse hoovis olevat mänguplatsi, kuid laste ligipääs mänguplatsile võib olla erinev, näiteks olenevalt sellest, millal ja kui palju on ette nähtud, et laps saab asutuse hoovis päeva jooksul viibida.

Walking School Bus (Mendoza et al., 2011)

Walking School Bus ehk eesti keeles jalgsibuss on sekkumine, mis seisneb selles, et grupp lapsi liiguvad kõndides kooli nii, et täiskasvanud inimene saadab neid. Jalgsibuss on **turvalisust tagav aktiivne liikumisviis**. Sekkumine põhineb sotsiaalselt kognitiivsel teoorial.

Mendoza ja kolleegid viisid USA-s läbi randomiseeritud kontrolluuringu kaheksa kooli **4. klasside** 148 lapse hulgas (70 sekkumisgrupp, 78 kontrollgrupp). Jalgsibusse katsetati kokku **5 nädalat**. Peamine tulemusnäitaja, mida uuriti, oli aktiivselt kooli liikumiste arv ühe koolinädala jooksul. Teisene tulemusnäitaja oli mõõduka või tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus, mida mõõdeti kiirendusanduriga. Uuringu tulemusel leiti, et sekkumisgrupi laste seas kasvas aktiivne kooli liikumine 23,8% pealt

(± 9,2%) 54% peale (± 9,2%), samal ajal kui kontrollgrupi puhul näitaja vähenes 40,2% pealt (± 8,9%) 32,6% peale (± 8,9%) ($p < 0,0001$). Sekkumisgrupi laste seas kasvas mõõduka või tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse minutit päevas 46,6 pealt (± 4,5) 48,8 peale (± 4,5), kui kontrollgrupi laste puhul vähenes näitaja 46,1 pealt (± 4,3) 41,3 peale (± 4,3) ($p = 0,029$). Programmi puudustena toodi välja lühike sekkumisperiod. Konkreetse uuringu puhul esines puuduvaid kiirendusanduri andmeid, mis võib viidata ebasobivale mõõtmisvahendile.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad arvasid, et sekkumine vajaks lapsevanemate kaasamist ja võiks toimida väikestes piirkondades. Kitsaskohtadena toodi välja Eesti kliima, personali puudus ja valmisolek, laste turvalisus ning varieeruv distants kodukoha ja õppeasutuse vahel.

Projektitiim ja oma ala eksperdid leidsid, et sekkumine on potentsiaalikas ning vajadusel saab seda kohandada: parkida auto kaugemale ning tulla koos jala.

Active Module of Active Recess (MARA, Gutierrez-Martinez et al., 2018)

MARA on Kolumbias katsetatud **10-nädalane** koolipõhine programm, mille puhul soovitakse suurendada õpilaste **kehalist aktiivsust** ning **vähendada istuvat eluviisi ja rasvumist**. Uuringus keskenduti 1) vahetundidel liikuvuse edendamisele ja 2) aktiivse liikumise tundides osalemisele. Uuringu käigus pakuti koolidele liikumisel kasutatavaid vahendeid (nt linnid, pallid, rõngad, matid). Lisaks viidi instruktori juhendamisel läbi 30 aktiivset tegevust, mis kestsid 20-minutit. Teise sekkumisgrupi lapsed said igapäevaselt telefonile liikumise ja toitumise temalisi SMS-sõnumeid.

Programmi mõju hinnati randomiseeritud kontroll-uuringuga, kus osales 120 last (60 sekkumisgrupp, 60 kontrollgrupp) **vanuses 10 aastat**. Kordushindamine viidi läbi kohe pärast sekkumise lõppu ja seal osales 79 last (34 sekkumisgrupp ja 45 kontrollgrupp). Kontrollgrupp ei saanud sekkumist. Uuringus hinnati laste KMI z-skoori ning tulemused olid esimesel sekkumisgrupil 0,50, UV: -4.56...5.56) ja teisel sekkumisgrupil 0.20, UV: -6.58...6.98), seega statistiliselt olulist tulemust ei olnud. Mõõduka kuni intensiivse kehalise aktiivsuse minutid päevas suurenesid oluliselt esimeses sekkumisgrupis, kes ei saanud SMS-sõnumeid võrreldes kontrollgrupiga ($T_1 - T_0 = 6,1$ min, standardviga=3,49, $p=0,005$). Programmi piirang on, et kehalise aktiivsuse minuteid päevas ei pruugi mõjutada ainult sekkumises osalemine, vaid ka erinevad teised tegurid, mida programmi raames ei hinnata.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad arvasid, et sekkumine on hästi teostatav ning selle kasutegur on suur. Leiti, et positiivne on uute ja olemasolevate vahendite rakendamine läbi erinevate aktiivsete tegevuste. Lisaks käidi ideena välja, et iga klass võiks saada tegutsemiseks oma vahendid, et õppida selle kaudu vastutust.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide hinnangul on tegevus sarnane LKK tegevustega, väikseks erinevuseks on vahendite pakkumine.

Active Schools: Skelmersdale (AS:Sk, [Taylor et al., 2018b](#))

Active Schools sekkumine on mitmekomponendiline sekkumine, mille eesmärk on mõjutada laste **kehalist aktiivsust ja istumisaega**. Sekkumine koosneb kaheksast komponendist: 1) aktiivsed pausid, 2) tunnikella ajal hüppamine, 3) „Born To Move“ videod, 4) Daily Mile või 100 Mile Club, 5) mänguväljakul tehtavate tegevuste tegevuskaardid, 6) kehalise kasvatusõpetajate koolitused, 7) infolehed ja 8) kodutööd. **8-nädalane** sekkumine loodi põhimõttel, et koolidele ei tekiks rahalisi kulusid.

Ühendkuningriikides, Skelmersdale'i piirkonnas uuriti randomiseeritud kontrolluuringuga 115 noore seas (60 sekkumisgrupp, 55 kontrollgrupp), **vanuses 9–10**, sekkumise mõju. Kordusuuring viidi läbi 2 ja 3 kuud peale sekkumise algust. Peamine tulemusnäitaja, mida uuriti, oli mõõduka või tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus. Teised näitajad olid 30-minutilise mõõduka või tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse saavutamine koolipäeva jooksul, koolipäeva jooksul istumisaeg, kogu päeva istumisaeg ja kehaline aktiivsus, kardiorespiratoorne fitness ja KMI z-skoor. Koolipäeva jooksul mõõdetud istumisaeg oli sekkumisgrupil oluliselt väiksem kui

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad tõid välja, et sarnasel põhimõttel toimib juba LKK. Positiivsena nähti, et sekkumisega ei kaasne rahalisi kulusid. Kitsaskohtadena toodi välja, et uuringumeeskonna kompetentsi puudumisel võib iga töötaja tegevuste läbiviimisele läheneda semoodi. Lisati, et taoline mugavustsoonist välja tulemine võib samuti takistuseks osutuda.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide hinnangul katab LKK antud sekkumise komponendid ära. Lisati, et pikaajaliselt ei pruugi see projekt olla püsiv lahendus.

kontrollgrupil (-9,0 min, $p=0,01$). Ühelegi ülejäänud tulemusnäitajale ei olnud sekkumisel statistiliselt olulisi mõjusid, kuigi koolipäeva kehalise aktiivsuse ja kardiorespiratoorse fitnessi suundumused olid soodsas suunas. 30-minutise mõõduka või tugeva intensiivsuse saavutamise tõenäosus koolipäevas oli sekkumisrühmas 2,79 korda suurem kui kontrollrühmas, kuid see ei olnud statistiliselt oluline ($p=0,07$). Programmi piirang on, et sekkumist viivad läbi ainult koolitöötajad ilma uuringumeeskonna abita. Tulemusi võivad mõjutada erinevate koolide ja töötajate erisugune lähenemine.

Autor, aasta	Riik	Sekkumis-koht	Laste vanus	Sekkumise kestus	Uuringu valim	Kordus-uuring	Tulemused
Toitumine ja kehaline aktiivsus							
Lubans et al., 2012	Austraalia	Kool	13,2	12 kuud	178 S, 179 K (tüdrukud)	Kohe peale sekkumise lõppu	KMI, KMI z-skoor ja keharasvaprotsent ei muutunud. Ekraaniaeg sekkumisgrupis vähenes.
Dewar et al., 2013	Austraalia	Kool	13,2	12 kuud	178 S, 179 K (tüdrukud)	12 kuud peale sekkumist	Keharasva protsent vähenes sekkumisgrupis. KMI, KMI z-skoor, MVPA ja ekraaniaeg – muutust gruppide vahel ei ole.
Puder et al., 2011	Šveits	Lasteaed	5,1	Üks kooliaasta	342 S, 310 K	Kohe pärast sekkumise lõppu	Laste aerobne võimekus tõusis sekkumisrühmas.
Niederer et al., 2012	Šveits	Lasteaed	5–6	Üks kooliaasta	342 S, 310 K	Kohe pärast sekkumise lõppu	Kehaliselt väheaktiivsete laste puhul oli sekkumisgrupis olulist muutust märgata kõigi rasvumisega seotud näitajate puhul. Ülekaalulistel lastel sekkumisgrupis vähenes vöökoha ümbermõõt ja nelja nahavoldi summa.
Safdie et al., 2013	Mehhiko	Kool	9,7	Kaks kooliaastat	262 S, 360 K	7, 11 ja 18 kuud pärast sekkumise algust	Toitude, mida lastel ei soovitatud süüa, tarbimine vähenes. Ülekaalus ja rasvunud laste osakaal vähenes, päevane sammude arv suurenes. MVPA puhul märgatavat muutust ei esinenud.

Kipping et al., 2014	Ühendkuningriigid	Kool	9–10	12 kuud	1064 S, 1157 K	1 kord kohe pärast sekkumise lõppu	Peamiste tulemusnäitajate osas statistiliselt olulisi tulemusi ei leitud. Sekkumisgrupis vähenes enesehinnanguline aeg, mis veedeti nädalavahetusel ekraani vaadates, vähenes enesehinnanguline portsjonite arv snäkke päevas ja suure energiasaldusega jookide portsjonite arv päevas.
Leme et al., 2016	Brasiilia	Kool	14–18	6 kuud	142 S, 111 K	Kohe pärast sekkumist	Sekkumisgrupis statistiliselt olulised tulemused vööümbermõõdu, arvutiekraani aeg nädalavahetustel, istuvate tegevuste aeg nädalavahetustel ja köögiviljade tarbimise puhul.
Singh et al., 2009	Holland	Kool	12–14	8 kuud	632 S, 476 K	4 kuu möödudes ja 12 kuu möödudes	Suhkrustatud jookide tarbimine oli madalam sekkumisgrupi hulgas. Poiste hulgas vähenes päevane ekraaniaeg. Snäkkide tarbimisele ja aktiivselt kooli liikumisele sekkumine mõju ei avaldanud.
Bogart et al., 2014	USA	Kool	Ei täpsustatud (7. klass)	5 nädalat	1515 S, 1524 K	20 päeva möödudes	Oluliselt suurenes serveeritud puuviljade hulk, lõunasöökide hulk ja snäkke müüdi vähem. Õpilased olid teadlikumad ülekaalulisuse ennetuse osas võrreldes kontrollkooliga.
Bogart et al., 2016	USA	Kool	12,2	5 nädalat	829 S, 539 K	2 aastat	Sekkumine ei avaldanud statistiliselt olulist mõju KMI-le, aga sekkumisgrupis olevate rasvunud noorte KMI vähenes märkimisväärselt.
Toitumine							
Baranowski et al., 2003	USA	Kool	8–12	5 nädalat	749 S, 740 K	Kohe pärast sekkumise lõppu	Lastel suurenes puu- ja köögiviljade ning 100% puuviljamahla tarbimine ühe portsjoni võrra võrreldes kontrollgrupiga.

Greene et al., 2017	USA	Kool	10–14	6 nädalat	1258 S, 850 K	Kolm nädalat pärast sekkumise lõppu	Puuviljade valik ning tarbimine suurenesid vastavalt 36% ja 23%.
Perry et al., 2004	USA	Kool	6–9	2 kooliaastat	1168 KOKKU	Aasta pärast sekkumise lõppu	Sekkumisgrupis täheldati oluliselt suuremat tarbimist puu- ja köögiviljade (ilma kartuliteta), puu- ja köögiviljade (ilma kartulite ja mahlata) ning puuviljade (mahlaga ja mahlata) osas.
Schreinemachers et al., 2020	Nepaal	Kool	8–12	1 aasta	438 S, 436 K	Ei täpsustatud	Sekkumisgrupi hoiakud juurviljade osas muutusid positiivsemaks. Perioodil jaanuar kuni märts kasvas juurviljade tarbimine. Sekkumisgrupis paranesid ka tervisliku toitumise praktikad.
Taylor et al., 2018a	USA	Kool	9–10	1 aasta	161 S, 133 K	Ei täpsustatud	Sekkumisgrupi õpilased tarbisid rohkem köögivilju võrreldes kontrollgrupiga. Sekkumist saanud koolides kasvas juurviljade kättesaadavus rohkem. Puuviljade tarbimisele ja kättesaadavusele sekkumine ei mõjunud.
Rausch Herscovic et al., 2013	Argentiina	Kool	9–11	6 kuud	234 S, 171 K	Kohe pärast sekkumise lõppu	Vähenes KMI. Tüdrukud suurendasid viiest tervislikust toiduainest kolme tarbimist (puuviljad, köögiviljad ja madala suhkrusisaldusega teraviljad). Poiste puhul ei paranenud tervislike toiduainete tarbimine sekkumis- ega kontrollgrupis. Sekkumisrühma poiste puhul vähenes märgatavalt hamburgerite ja vorstisaiade tarbimine ($p=0,001$).
Shamah Levy et al., 2012	Mehhiko	Kool	10–12	6 kuud	509 S, 510 K	Kohe pärast sekkumise lõppu	Rasvumise tõenäosus sekkumisgrupis vähenes 1% võrra, kontrollgrupi puhul suurenes 0.9% võrra.

Cohen et al., 2015	USA	Kool	11,5	7 kuud	2638 KOKKU	3 kuu möödudes ja 7 kuu möödudes	Köögiviljade hulk suurenes koka sekkumisega koolides, nutika kohviku koolides ja koka sekkumisega koos nutika kohviku koolides võrreldes kontrollgrupiga. Nutika kohviku koolides ei olnud märgatavat erinevust köögiviljade tarbimise osas, aga köögiviljade tarbimine suurenes koka sekkumise koolide hulgas.
Hoppu et la., 2010	Soome	Kool	14–15	1 aasta	338 S, 321 K	Ei täpsustatud	Sekkumisrühma tüdrukute seas kasvas rukkileiva tarbimissagedus ja vähenes maiustuste tarbimine. Sahharoosi tarbimine vähenes sekkumisrühma õpilaste hulgas. Puuviljade tarbimine jäi sekkumisrühmas samaks, kontrollrühmas aga vähenes.
Kehaline aktiivsus							
Li et al., 2010	Hiina	Kool	8–11	12 kuud	2071 S, 2115 K	Kohe pärast sekkumise lõppu ja 1 aasta hiljem	Aasta pärast sekkumise lõppu oli sekkumisgrupi lastel madalam KMI ja madalam KMI z-skoor, rasvamass ning keha rasvaprotsent. Sekkumise mõju oli suurem rasvunud laste seas.
Verstraete et al., 2006	Belgia	Kool	11	3 kuud	122 S, 113 K	Ei täpsustatud	Lõunapausi ajal suurenes laste mõõdukas ja intensiivne kehaline aktiivsus sekkumisrühmas märkimisväärselt, samal ajal kui kontrollgrupis see vähenes. Hommikusel vahetunnil suurenes laste mõõdukas kehaline aktiivsus, samal ajal kui kontrollgrupis see vähenes.
Loucaides et al., 2009	Küpros	Kool	11	4 nädalat	161 S, 67 K	Kohe pärast sekkumise lõppu	Sekkumiskoolides kasvas keskmine sammude arv 20-minutilise vahetunni ajal hommikul.

Riley et al., 2016	Austraalia	Kool	11,1	6 nädalat	142 S, 98 K	Ei täpsustatud	Sekkumisgrupi kehaline aktiivsus koolipäeva jooksul suurenes.
Lau et al., 2016	Hong Kong	Kool	8–11	12 nädalat	40 S, 40 K	Ei täpsustatud	Sekkumisgrupis oli oluline tõus hapniku tarbimises, objektiivses MVPA puhul ja kogu kehalises aktiivsuses.
Wells et al., 2014	USA	Kool	8–12	1 aasta	132 S, 155 K	12, 24 ja 36 kuu möödudes	Sekkumisgrupi lapsed hindasid vähem, et nende kehaline aktiivsus on madal, kui need, kes olid kontrollgrupis. Sekkumisgrupi lastel oli koolipäeva jooksul kõrgem MVPA.
Engelen et al., 2013	Austraalia	Lasteaed	5–7	3 kuud	107 S, 99 K	Kohe pärast sekkumist, 24 kuud hiljem	Sekkumisgrupi MVPA kasvas ja istuv käitumine vähenes.
Mendoza et al., 2011	USA	Kool	9,7	5 nädalat	70 S, 78 K	4. ja 5. nädala jooksul	Sekkumisgrupi laste seas kasvas aktiivne kooli liikumine, samal ajal kui kontrollgrupi puhul näitaja vähenes. Sekkumisgrupi laste seas kasvas MVPA, kui kontrollgrupi laste puhul vähenes.
Gutierrez-Martinez et al., 2018	Kolumbia	Kool	10	10 nädalat	60 S, 60 K	Kohe pärast sekkumise lõppu	MVPA minutid päevas suurenesid oluliselt esimeses sekkumisgrupis võrreldes kontrollgrupiga.
Taylor et al., 2018b	Ühendkuningriigid	Kool	9–10	8 nädalat	110 S, 110 K	Kohe pärast sekkumise lõppu	Koolipäeva jooksul mõõdetud istumisaeg oli sekkumisgrupil oluliselt väiksem kui kontrollgrupil. Ühelegi ülejäänud tulemusnäitajale ei olnud sekkumisel statistiliselt olulisi mõjusid.

S – sekkumisgrupp;

K – kontrollgrupp;

p – statistiline olulisus, tavaliselt loetakse $p=0,05$ tulemused statistiliselt oluliseks;

MVPA – mõõduka või tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus.

2. Eesti konteksti ülevaade

Uuringu järgmised etapid hõlmasid koolide ja koolieelsete lasteasutuste kaasamist, et paremini mõista erinevate sihtrühmade (lapsed, lapsevanemad, haridusasutuste töötajad) hoiakuid ja kogemusi toitumise ja liikumise temaatika osas. Etappide eesmärgid olid:

- Selgitada välja, mida koolid ja koolieelsed lasteasutused teevad selleks, et noorte tervislikku toitumist ning aktiivset liikumist edendada.
- Mõista, mis on haridusasutuste puhul tervislikku toitumist ja aktiivset liikumist soodustavad ja takistavad tegurid.

Eesmärkide saavutamiseks viidi läbi kolm tegevust: 1) koostööseminarid koolide ja koolieelsete lasteasutuste hulgas, 2) dokumendianalüüs ning 3) intervjuud koolide ja koolieelsete lasteasutuste sihtrühmade seas (lapsed, lapsevanemad ja haridusasutuste töötajad).

2.1. Metoodika

2.1.1. Koostööseminarid

Neljatunnised koostööseminarid toimusid 2024. aasta maikuu Tartus ja Tallinnas. Kokku osales mõlemal seminaril 95 osalejat, kelle hulgas oli 51 koolieelsete lasteasutuste esindajat, 17 üldhariduskooli esindajat, üks lasteaed-alkkool, kolm teadusasutuse esindajat, 14 tervis- edendusega tegelevat isikut erinevatest asutustest ja üheksa projektitiimi liiget.

Seminaride eesmärk oli tutvustada projekti, selle eesmäärke, juba tehtud tööd ja edaspidist plaani. Lisaks tehti kaks grupitööd. Esimese grupitöö eesmärk oli teada saada, mida teevad haridusasutused täna selleks, et edendada laste ja noorte liikumist ja toitumist ning millest tuntakse sekkumiste puhul puudust. Sekkumiste puhul keskenduti tegevustele, mida õppekava kohaselt ei ole juba ette nähtud teha (nt vabatahtlikult korraldatud üritused). Vastuseid otsiti järgmistele küsimustele:

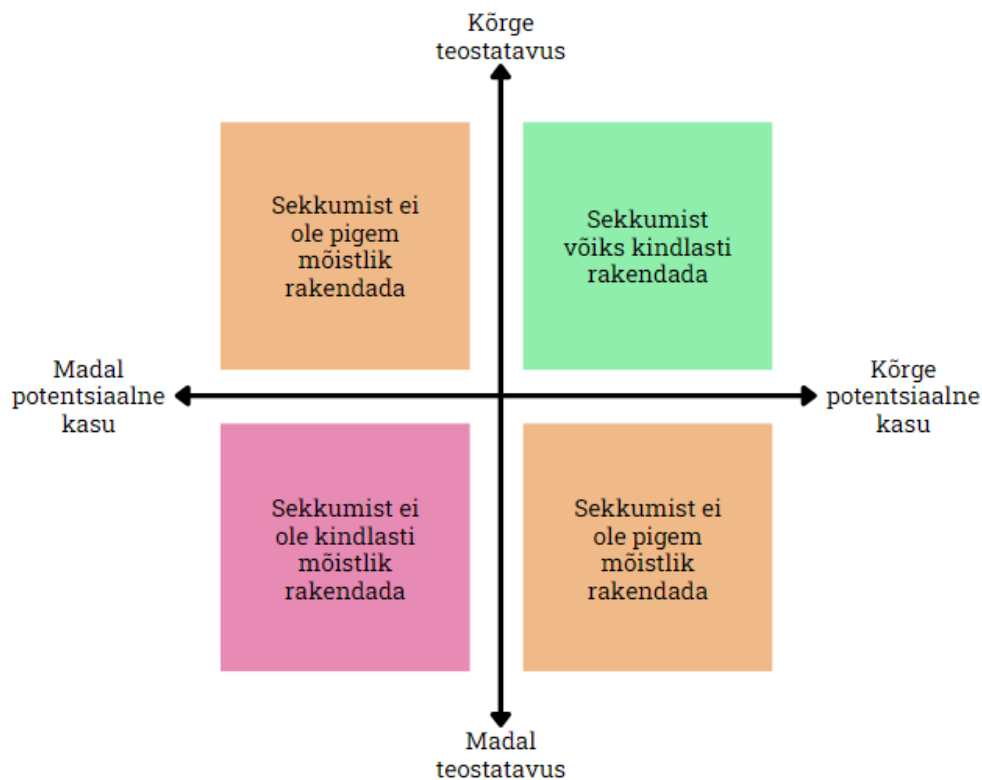
- Kas ja milliseid sekkumisi rakendatakse?
- Millistele sihtrühmadele on lahendused suunatud?
- Mis ressursse on vaja, et lahendusi rakendada? Kust ressursid tulevad?
- Mis on positiivsed küljed lahenduste puhul? Milline on tajutud mõju?
- Mis on piirangud ja kitsaskohad lahenduste puhul? Mida võiks teha teisiti?
- Mida soovitakse veel enda asutuses teha? Mis on takistanud nende tegevuste rakendamist asutuses?

Teise grupitöö eesmärk oli saada tagasisidet kirjanduse ülevaates kirjeldatud sekkumistele (vt peatükk 2). Iga grupp sai 2–3 lahti kirjeldatud sekkumist, mida analüüsida. Vastuseid otsiti järgmistele küsimustele:

- Mis on sekkumiste kitsaskohad, sh mis takistab sekkumiste rakendamist osalejate asutustes/Eestis?
- Mis on sekkumiste positiivsed aspektid, sh mis toetab sekkumiste rakendamist osalejate asutustes/Eestis?

Grupitööde puhul jagati osalejad laudkondadesse vastavalt valdkonnale (toitumine, liikumine) ja asutusele (kool, lasteaed) ning välja jagati töölehed.

Pärast toetavate ja takistavate tegurite kaardistamist hinnati laudkonnapõhiselt sekkumiste teostatavust (keerukus, raha, aeg) ja potentsiaalset kasu Eestis, kasutades 2x2 maatriksit (Joonis 1).



Joonis 1. Teostatavuse ja potentsiaalse kasu maatriks.

Iga laudkond andis seejärel teistele põgusa ülevaate oma hinnangust sekkumistele. Individuaalne tagasiside sekkumistele on detailsemalt kirjeldatud peatükis 2.3.

Seminaride tulemusi analüüsisid uuringutiimi liikmed kvalitatiivselt, kasutades selleks hõlbustavaid töölehti ja omavahelist arutelu.

2.1.2. Dokumendianalüüs

Täiendamaks seda, mida jagati koostööseminaride esimeses grupitöös, viis projektitiim läbi dokumendianalüüsi, et leida lisanduvaid sekkumisi, mida haridusasutustes tervisliku toitumise ja aktiivse liikumise edendamiseks tehakse, kirjeldada.

Dokumendianalüüsi viisid läbi kaks tiimiliiget, kel on pikaajaline ekspertiis toitumise või liikumise teemal. Dokumentide otsinguks kasutati peamiselt otsingumootorit Google, kasutades asjakohaseid märksõnu. Dokumendianalüüsi eesmärk ei olnud anda ülevaadet kõikidest sekkumistest, mis Eestis toitumise ja liikumise jaoks kasutatakse, vaid leida üles lisanduvaid sekkumisi, mis otsingu käigus hõlpsasti leitavad on, et täiendada koostööseminaridelt saadud infot.

2.1.3. Intervjuud

Intervjuud viidi läbi nelja haridusasutuse seas nii individuaalselt kui osaliselt ka fookusrühmadena. Osalejaid oli kokku 44 ning nad jagunesid kolme sihtrühma vahel:

- Lapsed: 21 (vanuses 3–6: 8, vanuses 7–12: 11, vanuses 12–19: 2)
- Lapsevanemad: 6
- Haridusasutuste töötajad: 17

Intervjuudel uuriti osalejatelt nende hoiakuid toitumise ja liikumise teemadel ning selgitati välja, kuidas kooli või koolieelse lasteasutuse keskkond laste toitumist ja liikumist kujundab. Nooremate laste intervjuude hõlbustamiseks kasutas intervjuueerija toidupüramiidi, liikumist kujutavaid mängukaarte ning kahte nukku.

Intervjuude läbiviimiseks andis loa Tervise Arengu Instituudi eetikakomitee.

Järgnevalt on kirjeldatud kolme tööosa tulemusi. Peatükk 3.2. kirjeldab koostööseminari ja dokumendianalüüsi tulemusi: milliseid lahendusi haridusasutused praegu kasutavad, et tervislikku toitumist ja aktiivset liikumist edendada ja mis on nende positiivsed küljed ning arenguvajadused. Peatükk 3.3. esitab intervjuude kokkuvõtte.

2.2. Mida teevad haridusasutused noorte tervisliku toitumise ja aktiivse liikumise edendamiseks?

Programmilised sekkumised ja projektid

Järgnevalt on kirjeldatud valik konkreetseid programmilisi sekkumisi või projekte, mida koolid ning koolieelsed lasteasutused kasutavad või kasutanud on, et laste tervislikku

toitumist ja/või aktiivset liikumist edendada. Üldjoontes, haridusasutuste esindajatelt kogutud tagasiside põhjal selgus, et peamiselt rakendatakse erinevaid sekkumisi lasteaedades ja põhikoolides. Vanuseliselt saavad enim tähelepanu lapsed vanuses 1,5 kuni 12 eluaastat, üksikud tegevused kaasavad 13.–15. aastaseid noori ning gümnaasiumiastmes sihipärased toitumist ja liikumist edendavad sekkumised üldiselt puuduvad. Iga alljärgneva sekkumise juures on välja toodud sihtrühm, kellele on liikumist ja toitumist edendavad tegevused suunatud.

Põllumajanduse registrite ja informatsiooni ameti (PRIA) koolikava toetus

PRIA koolikava toetus aitab kujundada tervislikke toitumisharjumusi soodustades puu- ja köögivilja ning piimatoodete jõudmist lasteni. Projekti toel soovitakse suurendada laste puu- ja köögivilja ning piima ja piimatoodete tarbimist, edendades seeläbi nimetatud toodete üldist tarbimist, kujundada laste tervislikke toitumisharjumusi ja tõsta laste teadlikkust põllumajandus- ja toidusektorist.

Koolikava toetus hõlmab kolme erinevat teemat: puu- ja köögiviljade toetamine, piimatoodete toetamine ja kaasnevate haridusmeetmete toetamine. Piimatoodete toetuse määr on 0,06 eurot lapse kohta õppepäevas ja maksimumkogus ühe lapse kohta on 0,25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas. Puuvilja ja köögivilja toetuse määr on 0,04 eurot lapse kohta õppepäevas. Kaasnevate haridusmeetmete elluviimise toetuse piirmäär on 25 eurot õpilase kohta õppeaastas.

Pakutavate piimatoodete hulka kuuluvad näiteks maitsestatamata piimajogurt, maitsestatamata täispiim ja hapendatud pett, k.a laktoosivabad tooted. Puu- ja köögiviljade puhul on oluline, et toetuse abil saadud toode annaks toidule lisandväärtuse ja tagaks mitmekesisuse, kusjuures lõunamaiseid puuvilju (nt banaan, kiivid jm) ei toetata. Kaasnevate haridusmeetmete toetus on mõeldud näiteks degusteerimisklasside, aiandusürituste ja põllumajandusettevõtete külastamise korraldamiseks. Lisaks katab toetus need kulud, mis on tehtud selleks, et õpetada lapsi teemadel, mis on seotud põllumajanduse, tervislike toitumisharjumustega ning puu- ja köögiviljatoodete turustamise ja tarbimisega seotud keskkonnaküsimustega.

Toetust saavad taotleda kõik haridusasutused (lasteaed, algkool, põhikool jm), linna- või vallavalitsused enda territooriumil paiknevate haridusasutuste nimel või haridusasutust või -asutusi esindav juriidiline isik (nt toitlustaja, piimatööstus). Puu- ja köögivilja pakkumise sihtgrupiks on koolieelse lasteasutuse lapsed ja haridusasutuse esimese kuni kuuenda klassi õpilased. Koolipiima pakkumise sihtgrupiks on koolieelse lasteasutuse lapsed ja haridusasutuse kuni 9. klassi õpilased ning kutsekeskharidust omandavad õpilased, kes õpivad kutseõppeasutuses või rakenduskõrgkoolis. Kaasnevate haridusmeetmete elluviimise toetuse sihtgrupiks on koolieelse lasteasutuse lapsed ja haridusasutuse kuni 5. klassi õpilased.

PRIA haridusasutuste mahepõllumajandusliku toidu toetus

2022. aastal pakkus PRIA haridusasutustele toetust mahepõllumajandusliku toidu jaoks. Haridusasutustele mõeldud toetust anti mahepõllumajandusliku toidu ja mahepõllumajanduslike koostisosi sisaldava toidu pakkumiseks koolieelse lasteasutuse lastele ja statsionaarses õppes õppivatele üldhariduskoolide kuni 12. klassi õpilastele. Toetust ei pakutud koduõppel õppivatele õpilastele. Mahepõllumajandusliku toidu toetust oli võimalik saada kahel juhul – kui õppeasutuses pakkus toitlustust isik, kelle toitlustusettevõtte vastas mahepõllumajanduse seaduses kirjeldatud nõuetele ja kui kalendrikuus oli toidu valmistamiseks kasutatud mahepõllumajanduslike koostisosade osakaal vähemalt 20%.

Toetuse määr oli ühe koolieelse lasteasutuse lapse kohta 4,90 eurot ja ühe üldhariduskooli õpilase kohta 2,20 eurot kalendrikuus. Kokku oli mahepõllumajandusliku toidu toetuste eelarve 2022. aastal 673 500 eurot. Rahalise toetuse eesmärk oli aidata kaasa mahepõllumajandusliku tooraine kasutamisele haridusasutuste toitlustamises. Rahaline tugi võimaldas haridusasutuste pidajatel osaliselt hüvitada mahetoidu kõrgema hinnaga seotud lisakulusid. Lisaks, lastele mahetoidu pakkumine aitab kaasa toidutootmise kestlikkusele ning suurendab teadlikkust mahepõllumajandussektorist ja keskkonnahoiust laiemalt.

Programm „Roheline kool“

Ülemaailmne keskkonnaharidusprogramm edendab keskkonnahoidlikku mõtteviisi õppeasutuses ja nende igapäevastes tegevustes. Programmi süsteemne ja terviklik lähenemine aitab kaasa vastutustundlike, keskkonda hoidvate ja väärtustavate inimeste kujunemisele. Sihtrühmadest on kaasatud kõik – lasteaialapsed, õpilased, õpetajad, kooli ja lasteaia personal kuni lapsevanemateni välja.

Eestis on programmiga liitunud üle 200 haridusasutuse, ülemaailmselt üle 59 000 õppeasutuse. Varasemalt oli Eestis programmi eestvedajaks Koolitus- ja Nõustamiskeskus HARED, ent 2019. aasta sügisest koordineerib tegevusi Tartu loodusmaja. Võrgustikuga liitumine on tasuline ning maksab ühes õppeaastas 50 eurot.

Rohelise kooli võrgustikuga liitunud haridusasutused saavad osaleda seminaridel, mis pakuvad toetust ja inspiratsiooni, aga näiteks ka kampaaniates ja algatustes, mis aitavad kaasa õppeasutuses muutuste loomisele. Programmil on kolm alustala: seitsmest sammust koosnev tegevusjuhise, 12 teemat ning edukat programmis osalemist tõendava ülemaailmselt tuntud keskkonnamärgise “Roheline lipp” taotlemine õppeasutusele. Rohelise kooli tegevused hõlmavad teatud määral ka toitumis- ja liikumisalaseid tegevusi.

Meelte kool

MTÜ Meelte kool pakub lastele toiduharidust mänguliselt, põnevalt ja turvaliselt. Programmi abil julgustakse lapsi tutvuma uute puu- ja köögiviljadega ning harjutatakse sööma mitmekesisemalt. Meelte kooli tundides tutvutakse lastega koos erinevate toiduainetega,

mängitakse mänge ja tehakse huvitavaid katseid. Lisaks avastatakse üheskoos toitude päritolu ja erinevaid valmistusviise.

Meelte kooli programm on alguse saanud Prantsusmaalt ning tugineb Sapere meetodile. Inimese viiele meelele keskenduv Meelte kool on loodud selleks, et teadlikult edendada laste toitumisharjumusi tervislikumas suunas.

Lasteaegades ja algklassides pakub Meelte kool vastavalt 20-nädalast või 25-nädalast programmi, teeb õpetajatele koolitusi, koostab ja analüüsib menüüsid, viib läbi loenguid ja töötubasid noortekeskustes jm. Kõik programmi tegevused on erilaadsed. Näiteks lasteaegadele mõeldud 20-nädalane programm hõlmab üht õppetundi (30–40 minutit) nädalas, mille käigus keskendutakse ühele kindlale temale, mis võimaldab programmi jooksul tutvuda erinevate köögiviljadega.

Teenuste jaoks peab MTÜ kodulehelt küsima pakkumise.

SchoolFood4Change

SchoolFood4Change on üle-euroopaline projekt, mida rahastatakse Euroopa Liidu Horisont 2020 programmist. Projekt algas 2022. aastal ning kestab kuni 2025. aasta lõpuni. Peamiseks eesmärgiks on selle aja jooksul kujundada koolide toidusüsteeme ümber nii, et toit, mida pakutaks oleks tervislik ja maitsev, aga ka keskkonnasäästlik.

Projekti tegevused on ambitsioonikad: soovitakse välja töötada uuendusliku ja jätkusuutlikku toiduhanget, edendada keskkonnasäästlikku toitumist ja toidu valmistamist ning juurutada nn „kogu kooli toidukultuuri“ lähenemisviisi, mis on omavalitsustele ja koolidele mõeldud raamistik, mille eesmärk on saavutada lapsesõbralik toidukultuur kaasates kõik kooli-keskkonnaga seotud sihtrühmad.

Projektis osaleb 33 partnerit 12 riigist üle Euroopa, Eestis on partneriteks Tallinna linn, Viimsi vald ja Stockholmi Keskkonnainstituut (SEI). Nii Tallinnast kui Viimsist osaleb projektis 15 kooli.

Projektis osalevate koolide ja teiste sihtrühmade koostöös on juba praeguseks tehtud mitmeid tegevusi, nagu töötoad, loengud ja muu. Näiteks Rahumäe kool korraldas koolitoidufestivali, mille raames tegid koolisöökla kokad tänavatoidu stiilis koolitoitu ning kus õpilased said osaleda tänavatantsu ja jalgratta töötubades, lisaks muule.

Keskkonnainvesteeringute keskuse (KIK) projektitoetused

KIK on alates 2000. aastast rahastanud keskkonnavaaldkonna projekte, mille kogumaht on rohkem kui 2,9 miljardit eurot. KIK on toetanud projekte nii selleks, et muuta puhast joogivett kättesaadavamaks, puhastada reovett kui ka selleks, et rahastada erinevaid uuringuid ja projekte. Aastate jooksul on KIK-i toetuse abil saanud tuge eriilmelised projektid, millest mõned käsitlevad ka tervislikku toitumist ja aktiivset liikumist. Näiteks aastatel 2023 ja 2024 läbiviidav projekt „Eesti toidu aastaring talus“ õpetab osalejaid hindama kohalikku toitu, Eesti

söögitraditsioone ja aastaegade mõju toidulauale. Samal ajavahemikul on juba kolm korda ellu viidud projekt „Kalapäev – õpime ja kokkame“, mille raames omandavad lapsed teadmisi Eesti kaladest, kalapüügist ja kalade kaitsest. Praktiliselt õpitakse puhastama ning toiduks valmistama räime. Lisaks õpetatakse programmi abil lapsi suhtuma loodusesse säästvalt.

Erinäolisi KIK-i projekte ilmestab ka näide, mille tõi üks seminaril osalenu. Nimelt sõnas osavõtja, et KIK-i toetuse abil oli võimalik hankida õppeasutusse ka köögimasinaid.

Seikluste Laegas

Tervise Arengu Instituudi hallatav Seikluste Laegas on teaduspõhine sekkumine, mis keskendub nelja kuni seitsme aastaste laste tervislike toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamisele. Sekkumises keskendutakse neljale põhiteemale: tervislik söömine, istumisaja vähendamine, vee joomine janu korral ja piisav liikumine. Ühe õppeaasta pikkusesse programmi on lisaks lasteaiastele kaasatud ka nende vanemad.

Sekkumise rakendamine on neljatasandiline. Esiteks luuakse lasteaias toetav keskkond (nt vee kättesaadavus, vaba ruum liikumistegevusteks jne), teiseks viib õpetaja igapäevaselt läbi käitumisharjumusi edendavaid tegevusi (liikuma innustamine, vee joomise meelde tuleamine jne), kolmandaks viib õpetaja läbi lõbusaid rühmaruumi tegevusi (jutud, eksperimendid, mängud jne) ning viimasena kaasatakse lapsevanemaid nende julgustamise ja võimendamise abil kodus keskkonnas (infokirjad, töölehed, Facebooki grupp). Lisaks pakutakse koolitusi ja vajaduspõhist nõustamist ka õpetajatele. Sekkumise tegevused toetavad õppekava täitmist ning sekkumises osalevate lasteade vahel toimuvad kogemuskohatumised.

Seikluste Laegas on välja töötatud 10 Euroopa riigi teadlase ja praktikute koostöös. Tervise Arengu Instituudi ja valdkonna ekspertide ning praktikute poolt on see kohandatud Eesti oludele. Nüüdseks on sekkumist eeltestitud 2021/2022 õppeaastal Põlvamaal (viie lasteaiakaheksas rühmas) ja 2022/2023 õppeaastal Võrumaal (üheksa lasteaiakaheksa rühmas). 2023/2024 õppeaastal liitus sekkumisega Lääne-Virumaa (11 lasteaiakaheksa rühmas), kus viiakse läbi mõjuhindamine võrdlusgruppidega. Koostöös Tervisekassaga on 2024/2025 õppeaastal plaanis sekkumist pakkuda nii, et igas maakonnas rakendaks sekkumist vähemalt üks õppeasutus. Edasine sekkumise rakendamine sõltub mõju-uuringu tulemustest ning eeldab rahalist ressursi.

Tööd viiakse ellu Norra toetusest 2014–2021 rahastatud projektist „Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes“.

Liikuma Kutsuv Kool

Tartu Ülikooli liikumislabori ellu kutsutud ja hallatav haridusuuendusprogramm Liikuma Kutsuv Kool (LKK) toetab koole liikumissõbraliku koolikultuuri loomisel. Alates 2016. aastast otsitakse koostöös koolidega toimivaid lahendusi, kuidas muuta koolipäevad aktiivsemaks ja

tuua rohkem liikumisrõõmu iga õpilaseni ja ka õpetajani. Erilaadseid liikumisvõimalusi luuakse igasse koolipäeva ja -elu osasse alates kooliteest ning lõpetades huvitegevustega. LKK keskkond pakub hulgaliselt infomaterjale (nt ainekaardid, plakatid, ideepank jm), mille abil koolid, aga ka lasteaiad saavad omal käel liikumistegevusi edendada.

LKK lähtub põhimõtetest:

- liikumine on koolipäeva loomulik osa, mis toetab õppimist, suhteid ja tervislikku arengut;
- LKK toetab koolipere liikumist aktiivsete ainetundide, vahetundide, koolitee ja kehalise kasvatus kaudu;
- liikumine on osa koolikultuurist;
- liikumist toetavad ka kooliruumid ja kooliõu;
- liikumine koolipäeva eri osades toob juurde koolirõõmu ning pakub õpilastele võimalust ka ise osaleda ja panustada oma koolipäeva liikuvamaks kujundamisel;
- liikumine on rohkem kui ainult sport.

Igal programmiga liitunud koolil on võimalik eeltoodud põhimõtteid ja -tegevusi kohandada vastavalt oma kooli spetsiifilisele kontekstile. Liikumiskultuuri loomise käigus edendab LKK ühtlasi ka koolipere, lapsevanemate, omavalitsuse head läbikäimist ja koostööd õpilaste liikumise toetamisel.

Aastatel 2016–2019 toimusid LKK arendus- ja rakendustegevused Hasartmängumaksu Nõukogu, Sotsiaalministeeriumi, Haridus- ja Teadusministeeriumi ning Tartu Ülikooli rahastuse toel. Vahemikus 2020 kuni 30.04.2024 viidi arendus- ja rakendustegevusi läbi Euroopa Majanduspiirkonna ja Norra toetuste 2014–2021 programmist “Local Development and Poverty Reduction” projektiga “Kooliõpilaste liikumisaktiivsuse toetamine”, mida kaasrahastas Sotsiaalministeerium ning omafinantseeringu kattis Tartu Ülikool. Alates 1. maist 2024 viiakse tegevusi ellu Haridus- ja Teadusministeeriumi riigieelarvelisel toetusel.

LKK programm tugineb rahvusvahelisele teadusele, Tartu Ülikooli liikumislabori uuringutele ja arendustele ning programmis osalevate koolide kogemustele. Hetkel on võrgustikuga liitunud 218 kooli.

[Liikumisprogramm koolieelses lasteasutuses](#)

Liikumisprogramm koolieelses lasteasutuses on välja töötatud, et pakkuda videotunde liikumistegevuste läbiviimiseks. Programm on suunatud rühma- ja liikumisõpetajatele, huviringide juhendajatele ja lasteasutuste personalile.

E-haridusel tuginev liikumisprogramm jagab ideid liikumisõpetajale tundide planeerimiseks, aitab rühmaõpetajatel iseseisvalt tegevusi läbi viia ning edendab seeläbi laste tervist. Videoõpetused koos mänguliste ideedega annavad võimaluse liikumistegevusi läbi viia kogu lasteasutuse personalil ilma planeerimisprotsessiks kuluva lisa aja ja ressursita.

Tegu on MTÜ Dancemar pakutava tasulise teenusega. Olenevalt laste arvust rühmas jääb ühekuulise programmi tasu vahemikku 30–50 eurot kuus. Esimesed kaks nädalat on võimalik programmi proovida tasuta. Programm sisaldab asutusepõhist piiramatut ligipääsu ettevalmistatud liikumistegevustele vastavalt valitud kuupaketile, igal nädalal kaks uut õppevideot (üks aiarühmale ja üks sõimerühmale), eestikeelset tegevuste kirjeldust, ideed mängude ja ülesannete kohaldamiseks ning kättesaadavat tugiteenust.

Projekt „Kaasav tervislik eluviis koolides“

Selle Erasmus projekti eestvedajaks on Eriolümpia Eesti Ühendus MTÜ. Ettevõtmise raames edendatakse laste seas tervislikke eluviise ja suurendatakse tervisealaseid teadmisi keskendudes koolikeskkonnale. Programm kestab kolm aastat ning viiakse läbi Põhja- ja Lõuna-Eestis. Tegevustesse on kaasatud erinevaid koostööpartnerid ning eriolümpia sportlased.

Kaasava ja tervisliku koolikeskkonna loomiseks lõimitakse projekti ka kogukonna tervishoiuteenused, perekonnad, kohalikud haridusasutused ja teised organisatsioonid. Ühiselt töötatakse välja ettepanekud tervisealaste teadmiste ja tervislike eluviiside tõhusaks omandamiseks, sealhulgas toitumine, regulaarne kehaline aktiivsus ja vaimne tervis koolides. Lisaks luuakse juhised ja kaasavad õppematerjalid õpetajatele, mida saab kasutada ainetundides. Materjalide koostamisel arvestatakse ka intellektipuudega õpilastega ja õpilasvahetuses osalejate vajadustega.

Laiemas vaates on projekti käigus plaanis koolitada ja kaasata tervishoiutöötajaid ning pakkuda nende abil eriolümpia terve sportlase programmi Health Promotion (tervislik toitumine, tervisliku eluviisi õpetus), Strong Minds (vaimne ja emotsionaalne tervis ja toimetulekustrateegiad) ja FunFitness (füsioteraapia). Kogu tegevuse käigus jälgitakse programmide kulgu, et soodustada käitumise muutusi tervisliku elustiili kasuks ning pakkuda selleks vajalikke tehnikaid ja juhendeid.

Suvisel perioodil tehakse koostööd koolidele planeeritud liikumislaagritega ning aastas korra toimub perefoorum. Praegu tegutseb projekti toel üle Eesti 11 ühendavat treeninggruppi, kus treenivad koos intellektipuudega ja intellektipuudeta õpilased.

2023. aastal, koostöös Loodus BioSpaga, viidi Lõuna-Eestis osalejatele läbi kahepäevane tervisliku toidu kool. 2024. aastal edendati toimumist õpilaste seas tervisliku toitumise töötoa näol Ristiküla põhikoolis ja viisi läbi teadliku toitumise õpituba Tartu Pärlis koolis.

Projekti „MINA – minu tervis: tervislik toitumine, liikumine“

Projekti viis 2022. aastal läbi Tallinna Rõõmutarekese lasteaed. Kolme kuu jooksul otsiti koos vastuseid laste küsimustele:

- mida tähendab tervislik toitumine?
- miks on vaja tervislikult toituda?

■ miks süüakse?

Peamised uurimisküsimused lastel olid erinevate köögi- ja puuviljade kasulikkuse ja vitamiinisisalduse kohta. Vastuste leidmiseks koostasid viie- ja kuueaastased lapsed plakateid ning tutvustasid hiljem neid oma rühmakaaslastele. Samuti valmistasid lapsed projekti jooksul iganädalaselt prae kõrvale salatit või magustoiduks tervislike smuutisid, keefirikokteile, banaani-kaerahelbeküpsiseid, mandlikrõbedikku ja kaerahelbe-banaani-pannkooke. Lisaks jagasid lapsevanemad oma pere tervislikke lemmikretsepte.

Lasteaedade nädalamenüüde koostamine lasteaia koka poolt, võttes arvesse nii hooajalisi erisusi kui rühmade soove Viimsi lasteaia Väike Päike näitel

Viimsi lasteaia Väike Päike liitus 2022. aastal uus kokk, kelle eestvedamisel edendati märkimisväärselt ka laste toitumist. Köögist sai lasteaia aktiivne osa, sealne personal osaleb üritustel ja on igapäevase eluoluga hästi kursis. Taoline personalivaheline koostöö muudab lasteaia menüü paindlikuks ning võimaldab seda vastavalt vajadustele kohandada. Näiteks kui mõni rühm on matkal, valmistab kokk matkaks sobilikud toidud või väljasõidupäeval pakub mõnele rühmale toitu hiljem või varem. Samuti tähistatakse koostöös köögiga erinevaid rahvakalendri tähtpäevi.

Köögipersonali muudatusega on tähelepanu hakatud pöörama ka toidu raiskamise vähendamisele – lapsed tõstavad endale toitu ise ja just nii palju, kui nad ära süüa jaksavad. Lastele antakse võimalus ka ise lauda katta ja enda järelt koristada. Toitlustamine toimub eraldi söögisaalis, kus igale rühmale on piisavalt ruumi ja ettevalmistatud keskkond. Söömise ajal ei pea lapsed oma pooleli jäänud tegevusi rühmas kokku panema, et sama lauda söömiseks kasutada, vaid saavad koheselt pärast söömist oma tegevusi jätkata.

Lähtudes teadmisest, et uni ja toitumine on omavahel tihedalt seotud ning väikelapsed uinuvad kehvemini pärast magusa söömist, pakutakse lasteaias magustoitu vaid õhtuooteks. Lõuna ajal saavad lapsed lõunasööki ja tervisliku vahepala. Iga hommik algab pudrugaga ning ilusa ilma korral süüakse rühmaruumi juures väliterrassil.

Projekt „Peakokad koolides“

2019. aastal alguse saanud projekti juhib Eesti Peakokkade Ühendus koostöös Maaeluministeeriumiga. Projekti käigus külastavad Eesti peakokad põhikoole ning viivad läbi kokandustunde õpilastele alates kuuendast kuni üheksanda klassini. Ühise kokkamise käigus tutvustatakse lastele toiduvalmistamise põhitõdesid ning valmivad retseptid, mis sisaldavad ka õppevideoid. Valminud retseptidega on võimalik tutvuda leheküljel www.eestitoit.ee.

Eesti Koolitoidu Liidu projekt „Toitumine ja liikumine ja minu terve pere“

2022. aasta projekt keskendus koolitoidu teemaatikale, tervislikule toitumisele ja liikumisele Eesti ühiskonnas. Lastevanematele ja peredele korraldatud infopäeval räägiti toidu tarbimisest koolis ja lasteaias, käsitleti õpilaste toiduvalikuid koolisööklas ja/või -puhvetis ning

jagati nõuandeid, kuidas süüa. Lisaks räägiti koos perega aktiivse liikumise olulisusest õues ning sellest, kuidas pakkuda lastele toite, mida nad tingimata ei armasta. Peredega jagati ka mitmeid nippe, kuidas edendada lastega peres tervislikku eluviisi. Projektis oli võimalik osaleda kõigil, kes eelnevalt end registreerisid.

Projekti „CLIKIS-Network – kliimasõbralikud kooliköögid“

Projekt kutsuti ellu, et näidata, kuidas lasteaia- ja kooliköörides tervislikku, lapsesõbralikku, kõrgekvaliteetset ning taskukohast toitu pakkudes on võimalik vähendada keskkonnamõju. Selle tarbeks pakuti kaheksale Eesti lasteaiale ja koolile võimalust analüüsida oma köögi seadmeid, menüüd, toiduvalmistamise praktikaid ning jäätmekäitlust, tutvustades keskkonnasõbralikumaid alternatiive seal, kus on selleks vajadus. Kooli- ja lasteaiaköökide analüüsiks kasutati Saksamaal välja töötatud 19 aspektist koosnevat CLIKIS-meetodit, mis hindab seadmete efektiivsust, köögi energiatarvet, personali käitumist ning praktikaid, jäätmete teket ning sorteerimist, menüüd ning pakutavate toitude kliimamõju.

Sport Koolis (Eesti Olümpiakomitee)

2021. aastal alustas Eesti Olümpiakomitee (EOK) projektiga, mis tutvustab esimese kooliastme õpilastele erinevaid spordialasid. Pakkudes esimeste klasside õpilastele mitmekülgseid võimalusi liikumiseks, soovitakse luua lastes harjumust ja vajadust sportida.

Projektis osalev kool peab esmalt tagama võimaluse kõikidele esimeste klasside õpilastele saada osa kahest kuni neljast täiendavast õppetunnist nädalas lisaks kehalisele kasvatusel/liikumisõpetusele vastava spordiala treeneri juhendamisel (õppetund kestab 45 minutit). Lisaks peab koostama õpilastele tasakaalustatud päevakava, millesse on integreeritud lisaks õppimisele ka liikumis- ja sporditegevused. Valituks osutunud koole kaasfinantseeritakse EOK poolt eeldusel, et kohalik omavalitsus panustab vähemalt 50% ulatuses. Spordialad ja treenerid kinnitatakse maakondliku spordiliidu ettepanekul EOK poolt (vähemalt kolm spordiala).

2021. aastal võttis projektis osa 26 kooli ja 2022. aastal 27 kooli. Treeninguid viisid läbi ligi 100 kutsetunnistusega treenerit.

Sport Kooli (Tallinna Kultuuri- ja Spordiamet)

Tegu on 2016/2017 õppeaastal Tallinna Spordi- ja Noorsooameti ning Tallinna Haridusameti koostöös ellu kutsutud projektiga, mis on suunatud 7–8-aastastele õpilastele. Projekti raames osalevad lapsed lisaks kooli kehalise kasvatusel tundidele täiendavalt liikumisharrastuse tundides. Koostöös spordiklubide ja kvalifitseeritud treeneritega tutvustatakse õpilastele erinevate spordialade põhitõdesid läbi liikumisalaste tegevuste, mis neid köidavad: erinevate spordialade tutvustused, liikumismängud jne. Projektis saab valitud koolidest osaleda üks esimene klass või kooli poolt komplekteeritud grupp (kuni 30 esimese klassi õpilast). 2024. aasta II perioodil (veebruari algus kuni aprilli keskpaik) osales projektis kokku 19 Tallinna kooli.

Mitteprogrammilised sekkumised toitumise teemal

Programmilistele sekkumistele lisaks on nii koolid kui ka lasteaiad teinud vabatahtlike muudatusi toitumise edendamiseks. Näiteks pakuvad mõned koolid kõikidele õpilastele tasuta hommikuputru, mis mõnel pool on iga päev erinev. Võttes arvesse õpilaste maitseelistusi pakutakse osades koolides pudru alternatiivina jogurtit ja hommikuhelbeid, teistes õppeasutused jällegi kohupiima, võileibasid, munast valmistatud toite ja smuutisid. Hommikusöögile lisaks on mõnes koolis võimalik süüa lisatasu eest ka õhtuoodet. Oote eest tasuvad lapsevanemad.

Tervisliku toitumise edendamiseks on mitmed õppeasutused võimalusel ümber kujundanud oma menüüd. Näiteks on toitlustushangetesse märgitud tervisliku ja jätkusuutliku toidu kriteeriumid, väljasõitudel ja võistlustel pakutakse tervislikku toitu ning mõned koolid-lasteaiad teevad pingutusi, et valmistada söök kohalikest toorainest, kusjuures nii mõneski haridusasutuses on eesmärk, et 20% pakutavast toidust oleks tehtud mahepuu- ja juurviljadest. Selleks, et tõsta laste teadlikkust toidukultuurist, kasvatatakse võimaluste olemasolul õppeasutustes oma aedades või siseruumides paiknevates taimepottides toidu valmistamiseks puu- ja juurvilju ning maitsetaimi. Lisaks on asutusi, kelle eesmärk on vähendada poolfabrikaatide kasutamist ning neid, kes püüavad toiduaineid võimalikult palju ära kasutada (toiduringlus).

Paljud kooli ja koolieelse lasteasutuse esindajad rõhutasid, et nende asutuses arvestatakse toiduerisustega. Mõned huvigrupi esindajad rääkisid, et pakuvad korra nädalas lastele taimset toitu, seda peamiselt supi kujul, ent oli ka asutusi, mille esindajad leidsid, et lapsed vajavad siiski lihatoite. Üks väiksema kooli esindaja sõnas, et lihatoidud, mis lastele ei meeldi, on võimalik toitudesse ära peita, näiteks kastmetesse. Üks kooli esindaja kirjeldas, kuidas nad pakuvad salateid kihiliselt, et laps saaks valida just endale sobivaima salati. Korduvalt kerkis teemana esile laste endi kaasamine – on asutusi, kus lapsed teevad endale mõnikord ise süüa (nt võileibasid või riivivad endile salateid) või maitsestavad oma toitu. Samuti võimaldatakse paljudes kohtades lastel endale ise süüa tõsta. Haridusasutuste esindajate sõnul pakub taoline lähenemine lastele autonoomiat.

Märkimisväärne arv lisategevusi keskenduvad magustoitude tarbimise mõjutamisele. Näiteks pakutakse osades lasteaedades magustoitu õhtuote juurde, selle asemel, et serveerida seda lõunasöögi ajal. Mõnel pool on otsustatud magustoidud asendada kuivatatud puuviljade või seemnetega ning mõni lasteaed on magustoitudest loobunud. Mõned haridusasutused pakuvad vitamiinipause tervislike snäkkide abil või võimaldavad lastel lisada toitudesse seemneid.

Organisatoorsel tasandil edendavad õppeasutused sobilikke toitumispraktikaid pikendatud söögivahetundidega, näiteks 25–30 minutit. Eraldi toodi veel välja, kuidas mõnes asutuses on

võimalik võtta süüa ka pärast söögivahetundi. Need lasteaiad ja koolid, kes pööravad rohkelt tähelepanu tervislikule toitumisele kuuluvad tervist edendavasse võrgustikku. Näiteks Hiiumaa piirkonnas on koolitoit kõikidele (k.a gümnaasiumis) tasuta.

Lõviosa haridusasutustest kaasavad oma lahendustesse peale laste ka teisi sihtrühmasid. Näiteks pakutakse mõnel pool lastevanematele koolitusi tervisliku toidu teemal või antakse võimalus toidu osas soovet avaldada ja tagasisidet jagada. Mõnes õppeasutuses panustavad lapsevanemad ka ise laste toitumisse – tagades haridusasutusele näiteks tervislikke snäkke ja tooraineid oma aedadest.

Tervisliku toitumise edendamiseks tehakse koolides-lasteaedades veel hulganisti tegevusi nii ühekordsete ettevõtmiste kui ka regulaarsete ürituste näol. Järgnevalt on välja toodud nimekiri üritustest, mida on korraldatud või kohendatud:

- ülekoolliline toidutegemise võistlus;
- teemapäevad ja -nädalad: salatipäevad, smuutipäevad, seemnete päevad, moosinädal, leivanädal, pudrupäev;
- talude ja muuseumide külastamine toiduhariduse eesmärgil;
- ühised söögitegemised;
- degusteerimisvõimalused;
- otse tootjalt tarbijale (OTT) mahetoidu müümiseks lasteaiais;
- sünnipäevad ja jõuluaeg on kommide- ja magusavabad.

Lisaks erinäolistele ettevõtmistele pakutakse lastele ka võimalust osaleda huviringides. Näidetena toodi kokandustunnid ja -ringid lastele ning toidukool, mis on suunatud nii õpetajatele kui ka lastele.

Laste mitmekülgse toitumise toetamiseks on haridusasutused ümber kujundanud oma igapäevast keskkonda. Näiteks on mõnes asutuses avatud sööklaala ja/või köök või on pikendatud söögivahetundide aegu. Mõlema muudatuse puhul arvati, et see teeb toitumise meeldivamaks. Mõned asutused pakuvad pidevat vee joomise võimalust, mh maitsevee näol. Lasteaiad, milles on oma köök, töid selle olemasolu välja suure positiivse aspektina, sest see võimaldab paremini kujundada laste toitumisharjumusi ja integreerida toidukultuuri igapäeva tegevustesse. Lisaks toodi positiivsena välja seda, kui haridusasutuses ei ole puhvetit või asub see poest kaugel – seetõttu ei ole lastel võimalik iseseisvalt toitu osta.

Mitteprogrammilised sekkumised liikumise teemal

Sarnaselt toitumisele on haridusasutused teinud rohkelt vabatahtlike muudatusi liikumisega seotud tegevustes. Järjepidevalt viiakse läbi organiseeritud, regulaarseid tegevusi nagu suusa- ja ujumistunnid, igapäevased jooksuringid, mänguhommik kord nädalas, liikumisvahetunnid nii siseruumis kui õues ja muu. Lisaks lastele pööratakse tähelepanu ka

töötajate heaolu suurendamisele pakkudes pauside ajal treeninguid (näiteks jalutamine, jooga) ning liikumist edendavaid hüvesid vaba ujula kasutuse, Stebby toetuse ja eratervishoiuteenuste kasutamise näol.

Organisatoorsete muudatuste puhul on levinud aktiivsed vahetunnid ja ainetunnid, seda nii siseruumides kui õues, kusjuures mõnes õppeasutuses on koguni õuepäevad. Samuti on asutusi, kus pikapäevarühma jooksul veedetakse vähemalt üks tund õues, mõni lasteaed propageerib vabamängu, teistes on aga rühmades lubatud keksimine. Tänapäevaks toimib nii mõnigi haridusasutus nutivabaduse põhimõttelisel, mis tähendab, et telefonid ja muud nutiseadmed on õpilastel (mõnel pool ka koolipersonalil) koolipäeva jooksul keelatud. Samas tõdesid teised haridusasutuste esindajad, et nende asutuses on olnud keeruline nutiseadmete kasutust piirata, nt laste ja lastevanemate vastuseisu tõttu.

Tugivõrgustiku loomiseks on osad koolid ja koolieelsed lasteasutused liitunud tervist edendavate haridusasutuste võrgustikuga. Nende sõnul pakub võrgustik võimalust arutada ühiseid teemasid, jagada kogemusi ning saada seeläbi mõtteid, kuidas lahendust vajavatele teemadele läheneda.

Keskkonna vaates on koolid ja lasteaiad loonud rattaparklaid, et julgustada lapsi rohkem jalgrattaga sõitma. Mõnel pool on rattaparklad isegi ilmastikukindlad. Õuealade disainimisel on üha enam proovitud lähtuda sellest, et see oleks liikuma kutsuv. Näiteks toodi, et autoparkla asemele on loodud ala lastele liikumiseks. Samuti on erinevais paigus nii lastele kui ka kogukonnale avatud kooliõued, madalad seiklusrajad, jalgpalliväljakud, maabatuudid, lauatenniselauad, rula- ja tõukerattarambid, palliplatsid, slackline, staadionid jm.

Huvirühmade tagasisidest joonistus välja, et haridusasutustes on erinev võimekus pakkuda liikumiseks-sportimiseks väikevarustust. Mõnes asutuses on olemas oma jalgrattad, suusad, uisud, tõukerattad, discgolf ja muu, teistes on aga võimalusi vähem. Mainiti, et mõnel pool on loodud võimalused ka siseruumides mängimiseks ja liikumiseks: nt eraldi mängude tuba lauatenniselaudade ja lauajalgpalliga või on koridoridesse paigutatud poksikotid, ronimisseinad või siseterviserajad. Mõnes koolis on olemas ka jõusaal.

Eelpool mainitule lisaks pakutakse koolides-lasteaedades võimalust osaleda huviringides. Näitena toodi välja erinevaid spordiringe nagu judo ja tantsutunnid. Samuti mahutatakse iga õppeaasta sisse üksjagu ühekordseid, aga ka regulaarsemaid liikumise edendamiseks suunatud üritusi. Järgnevalt on välja toodud nimekiri üritustest, mida on korraldatud või kohendatud:

- matkapäevad ning -sarjad, jalutuskäigud ja jooksmine linnaruumis ja spordipäevad ning festivalid (mh lapsevanematega);
- kooliolümpia, FitSphere väljakutse maakonna koolide vahel, regioonide tantsu- ja laulupeod, maijooks, sügisjooks, triatlon;

- teemapäevad, -nädalad ja -kuud: uisupäevad, kõnnipäev, rattapäevad, perepäevad südamenädal, tervisekuu, autovabaduse päev, rannapäev.

Õppeaasta vältel teevad asutused erinevaid üleskutseid, mille käigus liikumistegevustega kaudu punkte koguda ja seeläbi auhindasid või meeneid saada. Oluliseks peetakse ka vanemaealiste kui ka teiste sihtrühmade eeskujule lastele. Näiteks rõhutati, et kui õpetaja liigub, siis on see positiivseks eeskujuks. Samal põhimõttel toimib ka osades asutustes rakendatav mängujuhtide kontseptsioon, mille kohaselt korraldavad mängujuhid, kas võivad olla ka vanemad lapsed, koolides vahetundide ajal liikumistegevusi. Samuti tehakse mõnel pool koostööd ka vanemaealistega, kellega lapsed saavad pallimänge mängida.

Mis on tegevuste piirangud ja kitsaskohad?

Toitumine

Lasteaedades ja koolides toitumisega seotud kitsaskohad hõlmavad nii finantsilisi, logistilisi kui ka inimressursse puudutavaid aspekte. Läbivalt töid huvirühmad välja toitlustamisega seotud rahalised piirangud, näiteks riigipoolne 1€/päev toetus lapse kohta ja KOV-i põhine ühine toiduraha, mis ei võimalda järgida riiklikke toitumisjuhiseid ega pakkuda soovitud määral kvaliteetset toitu. Sellega seoses tõsteti esile vajadus suurendada toetust ning kaasata ka vanemaid koolitoidu pakkumist finantseerima. Näiteks Tartu eralasteaedades ei toeta KOV hinna kompenseerimisega ning toitlustamise eest tasuvad täismahus vanemad.

Kitsaskohana toodi välja kohaliku ja mahetoidu kõrgem hind, mis muudab nende pakkumise keerukaks ning piirab võimalust valida köögivilja päritolu, sh on KOV-il piirangud varustajatele. Kohaliku tooraine olemasolu on tihti piiratud, eriti näiteks saartel, kuhu saabub kaup mandrilt kindlatel päevadel, sõltudes samal ajal praamiliiklusest. Lisaks ei oma kohalik toit tihtipeale nõutavaid sertifikaate, mis piirab veel omakorda koolide ja lasteaedade valikuvõimalust. Hulгимүүjad maapiirkondadesse ei lähe ning köögiviljad tulevad koolidesse ja lasteaedadesse tsentraalselt.

Huvigruppide tagasisidest selgus, et paljudel õppeasutustel puudub oma köök, mistõttu tuleb toitu tellida suurtest köökidest. See omakorda võib suurendada toidu maksumust, tekitada hinnasurvet ning vähendada võimalust vajadusel tõsta toidu kvaliteeti ning tekitada olukorra, kus toitlustajate valik on piiratud. Lisaks selgus, et osadel koolidel ja lasteaedadel on koostöö toitlustajatega keeruline ning hetkel toimiv toitlustussüsteem vajaks järelevalvet.

Taristu piirangud nagu sobivate laopindade, köögiviljade töötlemise ruumide ning ajakohastatud hügieeninõuetele vastavate ruumide puudumine takistavad kohapealset kvaliteetset toiduvalmistamist. Ühtlasi paiknevad osad koolid ja lasteaiad vananenud hoonetes, mis vajavad remonti või asendamist uutega.

Inimressursi vaates toodi korduvalt välja, et vajaka on kvalifitseeritud köögipersonalist ning puuduse leevendamist takistavad omakorda veel madal palk ja ameti vähene väärtustamine. Eeldatakse, et köögipersonal peab olema valmis kohanema ka kiiresti muutuvate oludega, näiteks kui keegi personalist puudub.

Lisaks toodi välja, et lastevanemate ning koolipersonali (nt õpetaja, kokk, majandusjuht) hulgas on madal nii teadlikkus toitumisest ja/või toitlustamisega seotud aspektidest kui ka motiveeritus olukorda muuta. Näiteks ei soovita lisakohustusi, puudub eestvedaja, uuenduste ees tuntakse vastumeelsust (nn mugavustsoonis olemine) ning ollakse antud teemal üleüldiselt passiivne. Antud hoiak takistab ka koostööpartnerite või sponsorite leidmist, kes saaksid oma igapäevatööga õppeasutuste tegemistesse panustada. Lisaks tõi ühe kooli esindaja välja, et kommunikatsiooniahel muutuste toimumiseks on liiga pikk: algab see Haridus- ja Teadusministeeriumist, liigub kohaliku omavalitsuseni, seejärel kooli direktorini, siis kooli majandusjuhatajani ning lõpuks koolikokani.

Õppeasutuste esindajad pidasid veel üheks kitsaskohaks laste kesist söömiskultuuri ja toidulauas etiketi jälgimist. Tähelepanu osutati ka koolikokkadele suunatud vananenud infomaterjalile (uut oodatakse Tervise Arengu Instituudilt), ajamahukale projektide haldusele (nt projektide kirjutamine, aruandlus) ja ajapuudusele üleüldisemalt. Niisamuti toodi esile paindumatut seadusandlust, mis seab piirangud toidu kasutamisele, sundides tihti toitu ära viskama, täiendavad toitumisalased nõudmised ning vajadust personali täiendkoolituste järele, mis toetaksid erivajadustega laste integreerimist tavagruppidesse. Probleemkohana nähti ka lähedalasuvaid poode.

"Kui lapsed hakkavad poes käima jama ostmas, tuleb vaadata, mis köögis toimub."
Kooli esindaja

Aastaringse aiapidamise võimaluse piirangud lasteaedades ning erinevus lasteaia ja koduse toidumenüü vahel esitab väljakutseid tervislike toitumisharjumuste kujundamisel. Sageli on lasteaedades puudus ka vajalikest toiduriistadest, mis takistab efektiivset toiduvalmistamist. Koolikohvikud võivad pakkuda lisavõimalust mitmekesise toidu tutvustamiseks, kuid seda potentsiaali ei ole üldjuhul ära kasutatud. Ühtlasi on laste kaasamine menüüde koostamisse tihti piiratud (sh ei võeta tagasisidet kuulda), mis võib vähendada laste huvi pakutava toidu vastu. Sellele lisandub probleem, et vanemate madal teadlikkus ja passiivsus toitmisküsimustes süvendab õpitud abitust, mis takistab lapsi teadlike tootumisvalikute tegemisel.

Liikumine

Liikumisega seotud kitsaskohad hõlmavad rahalisi piiranguid, ruumilisi tingimusi, õpetajate suhtumist ja oskusi, vanemate kaasatust ja hoiakuid ning regulatiivseid nõudeid.

Rahalised piirangud on üheks peamiseks takistuseks aktiivse liikumise soodustamisel haridusasutustes. Madalad töötasud, nii liikumisõpetajatel kui ka ringijuhtidel, ei paku piisavalt motivatsiooni, et antud teemaga tegeleda. Samuti on piiratud ressursid spordivahendite soetamiseks, vajalike tingimuste loomiseks ning koolituste läbiviimiseks, mis on vajalikud õpetajate oskuste parendamiseks.

Osades koolides ja lasteaedades on ruumipuudus või ei ole olemasolevaid ruume aktiivseks liikumiseks sobivalt kohandatud. Laste liikumist pärsivad ka koolihoovid ja -staadionid, mis on suvekuudel suletud ning mille kasutusaeg õppeaasta jooksul on samuti piiratud – koolipäeva lõpus õuealad lukustatakse. Mitmekesise liikumise piiranguga nii õpetajate kui õpilaste hulgas toodi välja ka vahendite puudumine, näiteks talvel suusad ja uisud. Lisati, et vahendite olemasolul tuleb tähelepanu pöörata nende hooldamisele, et tagada pikem säilimine ning mõnes kohas, ruumipuuduse tõttu, oleks keeruline ka erilaadseid spordivahendeid hoiustada. Ajapiirangud nagu lühikesed vahetunnid ja logistilised probleemid jalanõude vahetamisega piiravad laste võimalusi piisavalt õues viibida ja aktiivselt liikuda. Hajaasustusega piirkondades, kus transport ja ligipääs huviringidele võivad olla piiratud, on keeruline pakkuda aktiivset liikumist toetavaid lahendusi.

Liikumise edendamise piiranguks peeti ka õpetajate vähest arusaama liikumise valdkonnast. Vähesed teadmised kehalise kirjaoskuse põhimõtetest vähendavad õpetajate huvi ja valmidust rakendada lahendusi, mis toetavad laste aktiivset liikumist. Kitsaskohtadena toodi välja ka see, kui puudub liikumisvaldkonna ainesektsioon, kui aktiivset liikumist toetavate tegevuste elluviimist nähakse lisakohustusena, kui koolipersonali hulgas tekivad põlvkondadevahelised erinevused või kui puuduvad inimesed, kes asja eest veavad, sh kui lasteaias ei ole liikumisõpetajat. Samuti tõdeti, et mõnikord eelistavad õpetajad ise mugavaid liikumisviise, mis ei toeta seda, mida lastele õpetatakse. Nenditi, et tihtilugu jäävad inimesed kinni harjumuspärastes tegevustes ega julge uusi asju katsetada. Olukorda raskendab veelgi juhtkonna ja KOV-i madal toetus või vastuseis uuendustele.

Kitsaskohana nähti ka kesist koostööd lastevanematega, lastevanemate teadlikkust ja puudulikke harjumusi. Lastevanemate hirmud, mugavus ja erinevad majanduslikud võimalused mõjutavad laste osalemist liikumistegevustes. Näiteks võib lastevanemate rahaline panus hobide eest tasumisel olla ebavõrdne, mis nõuab solidaarsemat lähenemist ja võimalikke rahafonde toetuse pakkumiseks. Väljakutsena nähakse nii erivajadustega laste kaasamist kui ka kõigile lastele aktiivse liikumise võimaldamist, kui lapsi on palju. Samuti puudub sageli spetsialiseerunud õpetaja, kes saaks tegeleda nende lastega, kes ei saa liikumistegevustest osa võtta. Eraldi toodi välja, et võistlusmoment, mis teinekord liikumisega kaasneb, tekitab osades lastes ärevust.

Veel ühe liikumist piirava tegurina nähakse ohutusnõudeid ja regulatsioone, eriti juhul, kui üksikjuhtumite tõttu üle reageeritakse. Näiteks ei tohi lasteaia õuealal kasutada autorehve või õueala planeeringul on piirangud. Leiti, et riigi vaatest peetakse lasteaedasiid, koolidega võrreldes, vähem prioriteetseteks, mis seab laste liikumisvõimaluste toetamise tagaplaanile. Lisaks on valdkondlik teadlikkus KOV-ides madal ning koostöö teiste KOV-idega kesine. Tehnoloogiliste lahenduste puudumine ühtse digilahenduse näol, mis toetaks liikumisteemade läbiviimist, on samuti probleem. Välja toodi ka see, et erinevaid programme on liiga palju ning keskenduda võiks paarile, mida saaks põhjalikumalt rakendada.

Nii toitumise kui liikumisega seotud kitsaskohtade mõistmine aitab paremini adresseerida ja leida lahendusi, mis toetavad aktiivsema ja tervislikuma lasteaia- ja koolikeskkonna kujundamist.

Mis on tegevuste positiivsed küljed?

Olenemata erisugustest kitsaskohtadest, millega koolid ja lasteaiaid kokku puutuvad, nähakse rakendatavatel tegevustel palju positiivseid külgi.

Toitumine

Toitumist toetavate tegevuste puhul töid koolide ja lasteaedade esindajad välja hulganisti positiivseid aspekte. Öeldi, et muudatuste toel on mõnes kohas paranenud võimalused tervislikumat toitu pakkuda (nt uus köök, uued hooned, uuendustele avatud kokk, koolikokk on juhtkonna liige), toiduvalik on muutunud mitmekesisemaks (nt praepäevaga kaasneb valik salateid, juurviljaviilud), toimuvad temaatilised toidunädalad ja võimalusel pakutakse lastele kohalikku toitu. Osades koolides avaldavad õpilased aktiivselt oma arvamust ning teevad menüü osas ettepanekuid. Kuigi seda ei ole eraldi mõõdetud, arvati, et laste käitumisharjumustes on toimunud muutus, sööjate arv ning üldine rahulolu toiduga on tõusnud. Täheledata, et kui lapsed saavad ise toitu tõsta, on toidu raiskamist vähem.

Potentsiaalne positiivne mõju on ka sellel, kui toitu kasvatatakse ja tehakse ise – maitseb hästi ja süüakse hea meelega või kui külastatakse kohalikke talusid ja õpitakse uusi oskuseid toidu valmistamisel, nt või tegemine. Silmaringi avardavate kogemuste näol tekib lastel julgus ja avatus erinevaid maitseid proovida ning harjumused, mis uued harjumused, mis ühiste kogemuste kaudu tekivad, viiakse ka koju. Mitmete ettevõtmiste raames on paranenud koostöö erinevate osapoolte vahel või tekkinud võimalused koostööks (nt koolisööklad ja lasteaiaid, kogukonnaköök).

Osalejate hinnangul toetavad tervislikku toitumist edendavad tegevused personali teo- ja töötahet, toovad rõõmu, annavad võimaluse olla lastele eeskujuks ja tõstavad teadlikkust. Personalile teeb meelehead ka tagasiside, kui saadakse tunnustust tehtud töö eest.

Liikumine

Koolides ja lasteaedades liikumist toetavate tegevuste peamise positiivse väljundina nähakse, et lastel tekib liikumisharjumus ja/või suureneb liikumisaktiivsus, mis toetab nii vaimset kui ka kehalist tervist. Haridusasutuse esindajad tõid välja, et liikumise mõjul on lastel paranenud sotsiaalsed oskused, neil on pärast õuevahetundi parem keskendumisvõime ja õpivõimekus. Kehaliselt aktiivsed lapsed on heatujulised, energilised, üksteisega sõbralikumad ja tolerantsemad. Lisaks on liikumise mõjul suurenenud laste koolirõõm ja õppevõime, positiivsete elamuste saamine regulaarsete ja planeeritud tegevuste korral, vähenenud nutiaeg ning keskkond, mille õpilased ise enda ümber loovad, on rahulikum.

Huvirühmad tõdesid, et lapsed õpivad liikumise kaudu katsetama ja ise mängu välja mõtlema, mis arendab nende loovust ja probleemilahendusoskusi. Näiteks vabamängu ajal antakse lastele võimalus kasutada mitmesuguseid mänguvahendeid ja radu. Samuti mainiti, et mõnes asutuses juhendavad vanemad lapsed sihipäraselt nooremaid, mis mitte ainult ei tugevda sotsiaalseid sidemeid, vaid ka õpetab vastutust ja juhtimisoskust. Sageli soovivad lapsed kaasata tegevustesse ka oma vanemaid, mis annab lapsevanemale võimaluse veeta kvaliteetaega oma lapsega ning toetab ka vanemate kehalist aktiivsust. Aktiivset liikumist toetavate tegevuste tulemusel on leitud, et lapsed soovivad kooli või lasteaeda tulla ilma autota.

Aktiivsete liikumistegevuste positiivset mõju laste arengule täiendavad mitmed teised aspektid, mis suurendavad haridusasutuste ja kogukonna vahelist sidet ning pakuvad õpetajatele arenguvõimalusi.

Aktiivsed ainetunnid, kus kasutatakse näiteks YouTube'i videoid aitavad kaasata õpilasi ja suurendada õpetajate teadlikkust. Liikumist toetavate tegevuste korraldamine pakub õpetajatele võimalust enesearenguks, kuna nõuab loovust, et muuta tegevused lastele atraktiivseks ehk mängulisemaks. Pidades meeles, et lapsed toimivad eeskujusid järgides, siis kaasavad ja suunavad lastele loodud kehalised tegevused liikuma ka õpetajad.

Laste, lapsevanemate ja õppeasutuste ühiste tegemiste tulemina on mõnel pool suurenenud side kohaliku kogukonnaga. See toob kaasa kollektiivsed tegevused ja üleskutsed, nagu õue-sõppenädal, mis aitavad liita kooli ja kogukonda. Traditsioonideks kujunenud tegevused, nagu rattapäevad, mõjutavad positiivselt nii õpilasi kui ka nende vanemaid, julgustades tervislikumaid valikuid ja suurendades kogukonna liikuvust.

Kogukonna kaasatus, vanemate toetus ja firmadelt saadav sponsorlus on samuti olulised tegurid, mis aitavad koolidel ja lasteaedadel pakkuda mitmekesiseid ja kvaliteetseid liikumisvõimalusi. Liikumisvõimaluste analüüs asutuses aitab tuvastada ja lahendada kitsaskohti, tagades, et kõik lapsed saavad osaleda ja kasu lõigata aktiivsetest tegevustest.

Mida soovitakse haridusasutustes veel teha?

Lasteaedade ja koolide esindajad tõid välja erinevaid ideid, mida võiks teha tulevikus liikumistegevuste osas. Lasteaedade vaates leiti, et suuremat tähelepanu tuleks pöörata üldoskuste õpetamisele. Iga lasteaia koosseisu võiks kuuluda tervisemeeskond, kes tegeleb laste ja töötajate psühhosotsiaalse keskkonna loomisega. Samuti öeldi, et tegevuste läbiviimiseks pakuks tuge juba olemasolevate ja toimivate praktikate jagamine lasteaedade vahel, vaatluste võimaldamine, ühise aja leidmine, õppekäikude tegemine ja kollektiivi ühtsed eesmärgid. Liikumise osas soovisid lasteaedade esindajad kaasata eeskujusid sportlaste näol ja teha inspiratsioonipäevi oma ala spetsialistidega. Mõlemad tegevused oleksid suunatud nii lastele, lapsevanematele kui ka personalile. Lasteaedade liikumisõpetajad lisasid, et enne ja pärast lapse üleandmist võiks kasutada loovaid lahendusi, mis soodustaks nii lapse kui ka lapsevanema liikumist. Lisaks pakuti välja, et personalile oleks motiveeriv võimalus saada spordi- ja tervisekompensatsioon.

Loodusliku keskkonna säilitamist, rohealade kasutamist ja rohkem õuesõpet pidasid oluliseks nii lasteaedade kui ka koolide esindajad linnadest ja maapiirkondadest. Sarnaselt lasteaedade esindajatele soovivad ka koolide esindajad, et tulevikus võiks olla rohkem rahalisi vahendeid, aega, ruumi ja inimesi, et teha õppekäike ning võtta kasutusele uusi liikumistegevusi. Mõlemad huvirühmad soovivad, et õppeasutuste keskkond oleks liikumakutsuv: rohkem ronimisvõimalusi õues, kitsed, poomid, discgolf, jalgratta püsirada, madalrajad, väljaelamiskoht ja siseterviserada.

Koolide esindajad tõid välja, et liikumistegevustega seotud projektide info võiks olla kättesaadavam, Liikuma Kutsuva Kooli sisekeskkond ja materjalid vajaksid arendamist ning olemas võiks olla pildipank koolikeskkonna võimalustest. Samuti soovisid nad tulevikus näha seda, et kool ja selle liikumakutsuv ümbrus oleks avatud kogukonnale. Liikumise edendamiseks pakkusid koole esindavad huvigrupid veel välja üksjagu tegevusi: heade harjumuste tund, joogatund, koordineeritud aktiivsed vahetunnid, liikumisvaldkonna hindamise läbiviimine (Liikuma Kutsuva Kooli põhimõtete alusel), õppetegevuse läbiviimine läbi liikumise ja tehnoloogiliste lahenduste kasutamist töö hõlbustamiseks (nt AI). Oluliseks peeti ka õpetajate hoiakute muutmist, laste arvamuse küsimist ning seda, et kehalise kirjaoskuse põhimõtted oleksid teatavad kõigile.

Analoogselt liikumisele tõid lasteaedade ja koolide esindajad ning terviseedendajad välja mõtteid, mida võiks tulevikus seoses tervisliku toitumisega teha. Lasteaiad pidasid oluliseks suuremat eelarvet, oma köögi kasutamise võimalust, lastevanemate kaasamist toitumisalastesse teemadesse, nende teadlikkuse tõstmist ning koostööd kutsekoolidega, et teha koolitusi lasteaia kokkadele. Lisaks toodi välja, et toitlustamishankes olevad lasteaia peaksid tegema koostööd usaldusväärsete tarnijatega, eriüritused võiks olla juba eelnevalt

hankesse sisse kirjutatud ning rühmas kokkamise jaoks võiks lastevanematelt eraldi raha koguda.

Nii lasteaedade kui ka koolide esindajad pakkusid välja ühise aia loomist, kuid see eeldab motiveeritud töötajaid, sest oma aed nõuab aastaringset hoolt ja on lisatöö. Samuti peeti oluliseks töötajate toitumisealase teadlikkuse tõstmist.

Koolide esindajad pakkusid välja toitumisteemalist ajurünnakut koos kooliperega, tunniväliseid tegevusi, mis toetaksid tervislikku toitumist (nt koostöö noortekeskusega) ja kogukondi kaasavaid üritusi. Tagasi Kooli projekti raames soovitakse kutsuda esinema toiduga seotud eksperte ning teha koolitusi nii köögipersonalile, õpetajatele kui ka lastevanematele. Tahetakse jätkata heategevuslikku tegevust toidu tegemise teemal ja viia läbi uuringuid toiduga rahulolu, sööjate arvu ja hommikupudru söömise teemadel. Lisaks soovitakse mõelda, et kuidas suurendada kohaliku tooraine kasutamist, alustada kokandusringi ja teha kooliüleseid toitumisteemalisi üritusi. Koolide esindajad leidsid, et PRIA toetus võiks suurem olla, pakutavate toodete võiks laieneda (nt sisaldades ka puuvilju nagu banaan) ja vitamiinipaus võiks olla kõikidele klassidele. Toitlustajad tõid välja, et oluline oleks õppekõogi olemasolu ja ametlik luba, et toota köögis ise hoidiseid ja mahlasid. Samuti pakuti välja, et õpilased võiksid toitulele nimesid pakkuda ja õppekavas tuleks toitumise teema üle vaadata.

Tervisedendajad pidasid oluliseks seda, et lasteasutustele jääks oma köök, oleks õppekõogi kasutamise võimalus, lastele tuleks anda kasutamiseks veepudeleid (eriti suvel) ja töötajatele võiks pakkuda osalemist toitumisteemalistel seminaridel. Ühtlasi toodi välja ka õues söömist, mis omakorda eeldab õueruumi olemasolu.

2.3. Intervjuude kokkuvõte

2.3.1. Lasteaiad

Intervjuudel osales kolm lasteaeda Ida-Virumaa, Raplamaa ja Saaremaa piirkondadest, üks lasteaed oli linnapiirkonnast, teised kaks hajaasustuse piirkonnast. Lasteaedade intervjuul osales kaks lapsevanemat, kaheksa last vanuses 3–6 ning kaheksa töötajat.

Järgnevalt on kirjeldatud, mida erinevad sihtrühmad intervjuudel rääkisid ning mis on nende arvamused toitumise ja liikumise temaatikast.

Lapsed

Toitumine

Lasteaialapsed oskasid toidupüramiidil nimetada mitmesuguseid toiduaineid. Suur osa lastest on söönud erinevaid köögi- ja puuvilju, liha ja kala. Lisaks ütlesid lapsed, et nad söövad lasteaias väga erinevat toitu. Intervjuul tuli ette ka seda, et laps nimetas üht toiduainet, kuid osutas toidupüramiidil mõnele teisele. Lapsed nimetasid erinevaid toite, mis neile meeldivad (nt arbuus, kurk, porgand), aga ka toite, mis neile ei meeldi (nt küüslauk, sibul, kõrvits, brokkoli). Mittemeeldimise põhjusena tõid lapsed välja, et see toit ei maitse neile.

Üksmeelselt vastasid lapsed, et tervislikult tuleb süüa selleks, et olla terve ja tugev. Nad lisasid veel erinevaid põhjuseid miks tuleb teadlikult toituda (et kasvaks, ei väsiks liiga kiiresti jne). Lapsed olid kursis, mis on tagajärjed siis, kui ei sööda mitmekesist toitu. Nad ütlesid kõik, et lasteaias on räägitud, et süüa tuleb tervislikult.

"Kui sööd ainult kommi, hakkavad hambad valutama."

Lapsed (3–6)

Vestluse käigus nimetasid lapsed erinevaid toite, mis nende sõpradele ja perele süüa meeldib (nt tomatit, makaroni, piima, kala jms). Üks laps ütles, et ta emale meeldivad koogid ja magustoidud ning lastel tekkis selle teema juures seos oma vanemate vööümbermõõduga.

„Minu isa on sale.“

„Aga minu isa on selline [näitab kätega suurt kõhtu]!“

„Minu isal on veelgi suurem kõht.“

Lapsed (3–6)

Juhul, kui lastel läheb lasteaias kõht tühjaks, saavad nad toitu küsida ning neile antakse juurde. Samas on ka olukordi, kui lapsed toitu alati lõpuni ei söö ning peamiselt juhtub nii seetõttu, et neile toit ei maitse või on portsud liiga suured.

Liikumine

Lapsed oskasid nimetada erinevaid liikumistegevusi, tuginedes abistavatele kaartidele, ning ütlesid ka, mis neile meeldib (nt jalutamine, jalgrattaga sõitmine, rulaga sõitmine, hüppamine jms). Lapsed nimetasid ka tegevusi, mis neile ei meeldi, peamiselt seetõttu, et need on laste jaoks rasked (nt kätekõverdused, hantlite kasutamine, jooksmine ja hüppamine). Lisaks nimetasid lapsed veel ka tegevusi, mis nende sõpradele ja perele meeldib teha (nt paadiga sõitmine, võimlemine jms), kusjuures mitu last ütles, et nende vanematele meeldib hoopis autoga sõita.

Lasteaias tehakse erinevaid tegevusi, ütlesid lapsed. Näiteks hüpatakse ja mängitakse palli, kuid mitte siseruumis. Jalutatakse aga nii sees kui õues.

„Rühmas ei tohi palli visata.“
„Ja hommikuti läheme alati jalutama. Lihtsalt vahetame sandaalid ära,
mängime natuke ja lähme jalutama.“
Lapsed (3–6)

Lasteaias on lastele räägitud, miks on oluline liikuda ja mis on selle positiivne tulem. Nad ütlesid, et liikuma peab, et olla terve ja tugev ning et mitte haigeeks jääda.

„Ja muutud selliseks [näitab kätega suurt kõhtu]! Siis oled selline. Kõht läheb
suureks!“
„Kui sa trenni ei tee, siis jääd selliseks nagu oled.“
„Ja seda nimetatakse laiskuseks.“
Lapsed (3–6)

Lapsed ütlesid, et kui neil tekib soov lasteaias liikuda, siis nad saavad seda teha. Neil on võimalus tõusta püsti ja jalutada rühmas.

Lapsevanemad

Toitumine

Intervjuul osales kaks lapsevanemat, kellest ühel on 5-aastane ja teisel 6-aastane laps. Üks lapsevanem sõnas, et ta ei ole pööranud liialt tähelepanu konkreetsetele tervislikulele toidule. Ta ütles, et tema jaoks on toitumine tavaline ja mitte midagi üleloomulikku. Ta tõdes, et ta ei ole tervisliku toitumise peale mõelnud ja arutles, kas see tähendab, et toidus on lisaks köögivilju. Vanem sõnas, et nende peres süüakse kõike, kuid ta püüab toidu sisse peita rohkem liha, et laps ka seda sööks. Koogid ja kommid on need, mida lapsevanem püüab vältida, sest ta ei soovi, et laps neid sööks.

Teine lapsevanem rääkis, et on alles hiljaaegu hakanud toitumisele tähelepanu pöörama ja seda peamiselt vanuse kasvades. Vanem selgitas, et on hakanud jälgima, et toidulaud oleks mitmekesine. Teadlikult püüab ta toidukordade juurde lisada juurvilju, ent tõdeb, et last peab tihtipeale veenma ja meelitama neid sööma. Lisaks dikteerib nende peres toidu tervislikkust päevakava – toiduvalmistamine on aegnoudev ning pidevalt uute roogade välja mõtlemine on keeruline. Samuti lisas vanem, et tema hinnangul on ebatervislik süüa ka riisi, kartulit ja makaroni, ent järsult menüüd muuta on raske, mistõttu on need toiduained endiselt pere toidulaual.

„Sa ei asenda jõululauda ju värskel salatikausiga ja siis paned sinna selle seaprae kõrvale. Mingid asjad on ikkagi ju klassika. Ja noh, need asjad ei ole nii ebatervislik kui suits või alkohol või et ma endale hullult kahju teen.“

Lapsevanem

Lapsevanemate sõnul on lasteaia toidumenüü tervislik ja seal jälgitakse, et oleks vaheldust. Toit on mitmekesine ja on võimalus proovida ka neid toite, mida kodus tavapäraselt ei sööda. Lisandväärtusena toob üks lapsevanem välja, et lasteaial on toidu valmistamiseks oma köök.

„Seda enam, et lasteaias on korraga supp, praad ja magustoit. Vaevalt, et keegi valmistab kodus korraga 2–3 rooga ja iga päev midagi uut ja värsket. Lasteaias saavad lapsed rikkaliku toiduvaliku ja iga päev on uus värskel toit.“

Lapsevanem

Üks lapsevanem on rahul sellega, kuidas lasteaia töötajaskond tervislikku toitumist rõhutab ning ta tunneb, et haridusasutuse keskkond ei takista tervislikku toitumist. Teist lapsevanemat aga häiris see, et lasteaias pakutakse enne lõunauinakut magustoitu ning tähtpäevadel tuuakse rühma maiustusi. Ta tõi veel näiteks, et kuna supipäevadel on alati valikus ka magustoit, siis võib tekkida olukord, kus laps tarbib vaid viimast.

Mõlemad intervjuueeritavad arvasid, et lastele võiks veelgi rohkem rääkida tervislikust toitumisest. Veel lisas üks vanematest, et sõltumata sellest, et lapsevanemad võivad avaldada arvamust pakutava toidu kohta, siis tegelikkuses antud tagasisidet kuulda ei võeta. Ta lisas, et tervist toetavaid toitumisharjumusi aitaks kujundada laste kaasamine nii menüü koostamise kui ka toiduvalmistamise protsessi.

Liikumine

Aktiivne liikumine on mõlema lapsevanema jaoks väga oluline. Linnapiirkonnas elav pere liigub lapsega palju koos. Nad käivad ujumas ja jalutamas, sõidavad rattaga ja tõukerattaga. Kõik pereliikmed käivad ka trennis (sh laps võimlemistrennis). Vanem usub, et tema perel ei ole ühtegi takistust, mis piirab liikumast. Hajaasustuse piirkonnast pärit pere teeb vahel koos aiatöid ning vanem ise jalutab igapäevaselt koeraga. Argise liikumise osas tõdeb vanem, et liigutakse autoga, sest buss käib harva. Liikumise osas näeb ta suurima takistusena viitsimist, iseenda motiveerimist liikumiseks.

„Ma arvan, et mingeid takistusi pole, tuleb lihtsalt kõike oma kätega teha. Kui pole soovi, siis ei teki ka midagi muud.“

Lapsevanem

Ühe lapsevanema sõnul liigutakse lasteaias palju koos ning räägitakse lastele, miks on liikumine oluline. Lastele pakutakse rohkelt võimalusi ning lasteaiakeskkond on liikumist toetav. Ta usaldab lasteaiatöötajaid ning hindab, et nad pühendavad palju aega liikumistegevustele. Teine lapsevanem on kriitilisem ning ütleb, et kuigi lasteaias korraldatakse mõningaid liikumist toetavaid üritusi, siis asutuses puudub näiteks liikumisõpetaja. Lisaks on tema hinnangul õuekeskkond ebameeldiv ning vahendid, mida lapsed kasutada saavad, kesised. Ka lasteaija personali osas häirib vanemat see, et omavaheline suhtlus ei toimi, sest lapsevanemaid ei nähta kui koostööpartnereid.

„Varem on korraldatud lasteaija territooriumil erinevaid teatevõistlusi. Vahel nad käivad jalutamas, mingitel matkadel. Sellele pühendatakse aega küll.“
Lapsevanem

Liikumist soodustavate ettepanekutena toob üks lapsevanem välja, et lasteaias võiks toimuda suurem lastevanemate kaasamine, näiteks ühistegevuste kujul (matkad ja võistlused). Teine lapsevanem sooviks, et igapäevaselt oleks lastel rohkem juhendatud liikumistegevusi ja õuealal oleks ka ronimisvõimalusi või teisi lisavahendeid liikumise soodustamiseks.

Töötajad

Toitumine

Intervjuul osales mitu lasteaiatöötajat, kes puutusid kokku erinevas vanuses lastega vahemikus 2–7 aastat. Üldiselt tõdesid kõik intervjuueeritavad, et nad väga pooldavad tervislikku ja mitmekesisist toitumist. Nad peavad eriti oluliseks köögi- ja puuviljade söömist, poolfabrikaatide vältimist, mitmekesisust ja toidukoguste piiramist ning vähem suhkrutarbimist. Üks töötaja aga rõhutas, et kuigi võib jääda mulje, et kõik toituvad lasteaias alati ainult tervislikult, siis tegelikult toimub asutuses erinevaid üritusi ja nendele tuuakse sageli palju maiustusi, mida tarbitakse. Osalejad kinnitavad, et toetavad tervislikku toitumist, kuid siiski patustavad vahetevahel. Mõne osaleja jaoks on keeruline keelduda magusatest, mõnel soolastest snäkkidest.

„Ostame palju varusid. Kui tahad midagi täna, siis võtad ühe koogikese välja, sööd ära ja kõik. Kui ei näe, siis ka ei taha. Aga kui miski seisab nähtaval, siis muidugi käed sirutuvad selle poole.“
Lasteaiatöötaja

Eraldi lastele mõeldes lisas üks töötaja, et peab oluliseks mõõdukust, sest kõik, mis lastele ära keelatakse, muutub neile ahvatlevaks. Tema hinnangul patustavad lapsed enamasti kartuli-krõpsudega.

„Noh, mina olen seisukohal, jah, et pigem kõike ja natukene, kui täitsa sada protsenti keelata. Mingitel üritustel – sünnipäevadel või kus iganes – ikka on ju need asjad laua peal. Ja siis need lapsed elavadki seal kausi ääres, kuni kauss tühjaks saab, sest siis tal on ju võimalus seda saada. Aga kui sa nagu lubad ikkagi igal hetkel, kogu aeg ja natuke, siis see ei ole lapse jaoks nii oluline, et ta peaks seal kausi ääres elama.“
Lasteaiatöötaja

Töötajad hindasid, et nende lasteaias teadvustatakse tervisliku toitumise teemat märkimisväärselt. Koolikokad on käinud erinevatel koolitustel, toidu tegemisel järgitakse tervisliku toitumise põhimõtteid (sh arvutavad programmi abil välja toidu kalorisalduse, jälgitakse rasvu, suhkruid jne) ning kasutatakse palju köögi- ja puuvilju. Tundides räägitakse tervislikest eluviisidest ja tervislikust toitumisest ning vaadeldakse toidupüramiidi. Nendest teemadest räägitakse nii eesti keeles kui ka vene keeles. Lisaks selgitatakse ühes asutuses lastele söögi serveerimisel konkreetse roa kasulikkust ning mängulise lähenemise abil julgustatakse lapsi järjepidevalt proovima uusi toite.

„Näiteks oli selline teema eesti keele tunnis, siis mina kordan seda vene keele tunnis. Siis võtame juba laiemalt ja põhjalikumalt. See teema on alati kaetud ja me arutame seda.“
Lasteaiatöötaja

Intervjueeritavatele tundub, et töötajad on tervisliku toitumise osas positiivselt meelestatud – ollakse ise eeskujuks ja jälgitakse hoolega, mida lapsed söövad ja mida mitte. Lapsevanemate hoiakute suhtes jäävad intervjueeritavad aga eriarvamusele. Arvatakse, et on peresid, kus järgitakse tervislikku toitumist ja neid, kus süüakse rohkem magusat. Üldiselt usutakse, et vanemad on rahul lasteaias pakutava toiduga.

Lasteaiakeskkonnas on üheks tervislikku toitumist pärssivaks teguriks ka eelnevalt mainitud üritused, kuhu tuuakse palju maiustusi. Intervjueeritavad ütlevad, et nad püüavad suure osa maiustusi lastele koju kaasa anda, et neid mitte lasteaias süüa. Lisaks toodi takistusena välja see, et väikesed lapsed ei ole erinevaid toite veel proovinud, mistõttu on nende maitseharjumused veel välja kujunemata. Tervisliku toidu pakkumise teeb keeruliseks ka toitainerikka tooraine kõrge hind ning vahel esinev tööjõupuudus.

Kord kahe kuu jooksul toimub ühes lasteaias toitumisteemaline küsitlus, kuhu saavad töötajad oma eelistused kirja panna. Lisaks jälgitakse küsimustiku abil, mida lapsed süüa eelistavad. Samuti saavad töötajad ka ise pakkuda, milliseid uusi roogasid võiks tutvustada.

„Küsitluste kaudu, millest rääkis [teine osaleja]. Sinna saame oma eelistused kirja panna ja märkida, mida lapsed hästi söövad. See, mis jäätmetesse läheb, märgitakse samuti ära ja selle põhjal siis reguleeritakse.“
Lasteaiatöötaja

Intervjueeritavad pakuvad välja, et lasteaedadel võiks olla rohkem võimalusi puuviljavalikut laiendada ja rahalist tuge saada selleks, nt Eesti marjade pakkumiseks.

Liikumine

Töötajate sõnul on liikumine oluline, kuid see ei eelda alati trennis käimist, vaid liikumine toimub ka igapäevaste tegevuste käigus. Nende arvamus on, et töö iseloom juba eeldab seda, et peab pidevalt aktiivne olema. Lisaks käivad nad vabal ajal trennis, jalutamas, kepikõndi tegemas, rattaga sõitmas ja palju muud. Võimalusel valitakse auto- ja bussisõidu asemel jalutamine või jalgrattasõit. Kõige suuremaks takistuseks liikumisel peetakse laiskust ja tahte puudumist, aga ka viletsat ilma ja valgustamata teeradasid.

Intervjueeritavad usuvad, et nende lasteaed pakub väga palju erinevaid võimalusi liikumiseks. Kõigis lasteaedades on päevakava väga aktiivne – käiakse jalutamas, vahel ka matkamas, liigutakse muusika rütmis, mängitakse liikumismänge, tehakse joogat, hommikuvõimlemist ja liikumispause ja palju muud. Lisaks veedetakse rohkelt aega õues ning seal käiakse pea iga ilmaga. Osalejate sõnul on kõik töötajad aktiivsed ning seeläbi eeskujuks ka lastele. Samuti on asutuste õuealad disainitud liikumakutsuvalt ning vahendeid ja teadlikkust piisavalt, et antud teemaga tegeleda. Peale selle kuulub Ida-Virumaal asuv lasteaed tervist edendavate lasteaedade võrgustikku, mille raames tehakse erinevaid üritusi nii töötajatele kui ka lastele.

Takistustena toodi välja mitu erinevat teemat. Esiteks leidsid intervjueeritavad, et õpetajatel on suur koormus ning vahel on puudu jõust või emotsioonist, et liikumisega tegeleda. Mõnel osalejatel on ebakindlus haridussüsteemi muutuste tõttu ning see mõjutab kogu olemist. Teisena toodi välja, et rahapuudus seab piirangud tegevustele. Kolmanda takistusena mainis üks hajaasustuse piirkonna töötaja, et kergliiklusteede puudumise tõttu ei ole lastega võimalik oma asutuse territooriumilt kuigi kaugemale liikuda. Teine töötaja tõi välja, et pimedal ajal võiks spordirajatiste lähedal olev valgustus parem olla. Viimasena rõhutati, et peredes ei ole piisavalt kehalist aktiivsust ning lapsed võiksid õues aega veeta ka lasteaiavälisel ajal.

„Lasteaias on füüsilise aktiivsusega kõik hästi, aga kahjuks ei saa seda öelda perede kohta, mis seal toimub. Kui lapsed tulevad pärast nädalavahetust tagasi, siis nad isegi ei käi jalutamas. Istuvad telefonis, arvutis. Heal juhul käivad poes.“
Lasteaiatöötaja

Töötajad sõnul saavad nad ise palju kujundada seda, mis tegevusi lasteaias tehakse. Leiti, et neil on küll piisavalt erilaadi ettevõtmisi ja üritusi, aga oluline on juhendada ja läheneda teemale organiseeritult. Kõik osalejad nõustusid, et lapsi saab mõjutada vaid isikliku eeskuju ja vestluse abil. Abiks oleks ka lapsevanemate teadlikkuse tõstmisest antud teemal. Ühiselt tõdeti, et kuna enamasti liigutakse kodudes vähe, siis lasteaias on eriti oluline seada fookus kehalisele aktiivsusele.

2.3.2. Koolid

Intervjuudel osales kolm üldhariduskooli Harjumaa, Saaremaa ja Raplamaa piirkondadest, üks kool oli linnapiirkonnast, teised kaks hajaasustuse piirkonnast. Koolide intervjuudel osales neli lapsevanemat (kaks linnapiirkonnast), 11 7–11-aastast last (neli linnapiirkonnast), kaks 12+ vanuses last (mõlemad hajaasustuse piirkonnast) ning seitse töötajat (kaks linnapiirkonnast).

Järgnevalt on kirjeldatud, mida erinevad sihtrühmad intervjuudel rääkisid ning mis on nende arvamused toitumise ja liikumise temaatikast.

Lapsed

Toitumine

Intervjuudel osalenud noorte teadlikkus erinevatest toitudest oli hea. Nad on söönud mitmeid toite, kuid lemmikutena toodi erinevates intervjuudes välja pannkoogid, arbuus, porgand, sepik, jäätis, burgerid, kapsahautis, keedetud kartul, frikadellisupp ja muu. Samas ei meeldi lastele paprika, tomat, avokaado, hautatud köögiviljad, riis, kõrvits, supid ja ühepajatoit. Meeldivad ja mitte-meeldivad toidud varieeruvad laste lõikes märkimisväärselt.

Koolis söövad lapsed erinevaid toite, nt kartulit (k.a friikartulit), tatart, suppi, salatit, pastat ja muud. Olenevalt koolist pakutakse vahel ka magustoitu (nt kui lõunasöögiks on supp), kuid see oleneb nädalast.

Lapsed oskasid üldjuhul hästi vastata, miks on tasakaalustatud ja mitmekesine toitumine hea. Osad õpilased tõid näiteid, et koguaeg sama toidu söömine tekitab neis halva enesetunde. Veel mainiti, et teatud toidugrupid võimaldavad saada terveks ja tugevaks (juurviljad ja köögiviljad, liha, piim). Üks laps rääkis, et toidulauale on vaja kiudaineid ja teine ütles, et magusat süües võib paksuks minna. Nad teadsid, et kui liiga vähe süüa, siis jääb inimene peenikeseks ning võib seetõttu ka haigeks jääda. Öeldi, et vähene kogus toitu muudab immuunsüsteemi nõrgaks ja vajaka jääb energiast, et midagi teha.

„Ja kui liiga palju suhkrut sööd, siis see ei ole su kehale hea, kuna tekitab ka mingeid haiguseid, mida näiteks ei ole võimalik ravida.“

Laps (7–11)

Oli lapsi, kes ütlesid, et neile on koolis toitumisest räägitud (nt taldrikureeglist), kuid paljud lapsed ei suutnud meenutada, et neile taolist infot jagatud oleks. Osad lapsed kirjeldasid, et neile on räägitud inimeseõpetuse tunnis, mida on hea süüa, kuid näiteks toidupüramiid neile tuttav ei olnud, kuid osadele ka oli. Üldpildis oli laste teadlikkus tervislikust toitumisest üpris erinev.

Vestluste käigus selgus, et ühele lapsele meeldib kindlasti üks süüa. Teised sõnasid, et pigem eelistavad nad süüa koos teistega, kuid ka see eelistus võib oleneda tujust või päevast. Koos meeldib lastele süüa seetõttu, et siis on kellegagi juttu rääkida, kuid üks eelistavad nad süüa siis, kui sõbrad-tuttavad on neid ära väsitanud.

Kõikides koolides, kust lapsed intervjuudel osalesid, saavad nad ise valida lõunasöögi ajal, mida ja kui palju nad söövad. Neil on iga toidukorra ajal võimalik ise otsustada, milline toiduportsjon endale tõsta. Kahes koolis on lastele toit asetatud laudadele, kusjuures ühes nendest koolidest on magustoitade ja jookide kogused piiratud, ja kolmandas koolis on eraldi alal toit, mida lapsed saavad ise tõsta. Üks laps tõi välja, et lauale pandud toidu positiivne külg on see, et ei teki järjekordasid, mistõttu saab rahulikumalt süüa.

„Meile pannakse [toit lauale] ette. Kui sa ei taha, sa ei söö, kui sa tahad, sa sööd.“

Laps (12+)

Mõnikord jääb lastel toitu alles. Seda juhtub enamasti siis, kui selgub, et toit ei maitse.

„Vahepeal, kui ma võtan midagi, mis nagu tegelikult ei ole nii hea, siis ma viskan ära, aga nagu... muidu ma süün ära.“

„Jah – näiteks kui sa toitu oled proovinud, aga see oli eelmine kord parem, ja siis sa võtad seda hästi palju, ja siis see on nagu... kuidagi siis sa vahest viskad ära ka. Aga muidu mitte.“

Lapsed (7–11)

Tavaliselt, kui lastel läheb koolipäeva jooksul kõht tühjaks, siis ootavad nad lõunasöögini või kuni koolipäeva lõpuni, et siis kas koju sööma minna või koolipuhvetit kasutada. Ühes koolis on võimalus minna sööklasse ja paluda koolikokkadelt näksimiseks leiba. Üks teise kooli intervjuueeritav ütles, et ta on võtnud kooli ise snäkke kaasa, kuid näiteks mõnes teises klassis ei lubata vahepalasid kaasa võtta. Üks kolmanda kooli intervjuueeritav mainis, et ta saab vajadusel ka poodi minna, mis asub kooli lähedal. Ühes koolis on puhvet, kus saab käia, kuid

kus intervjuueeritavad käisid vähe, sest seal on kallid. Samas tõdesid nad, et mõned toidud on puhvetid väga maitsvad (nt võileivad, jäätis). Teises kahes koolis puhvetit ei olnud ning snäkiautomaate ei olnud üheski koolis.

„Tavaliselt ma võtan mingi... kasvõi mingi kommi või mingi õunaviilu kaasa, sest vaata, kuni kolmanda klassini on nagu kaks tundi enne söögivahetundi, aga neljandast on nagu neli tundi. Ja siis nagu peale seda on nagu kõht hästi tühi, ja siis ma vahepeal lihtsalt näiteks... Mul on see, et mul hakkab nagu hästi paha, kui ma ei ole süüa söönud. Mul hakkab nagu iiveldama ja kõhus keerama. Siis ma vahepeal võtan mingi õunaviilu kaasa ja näiteks süüa vahetunnis ära.“

Laps (7–11)

Lapsed kirjeldasid ka, mida nad sooviksid koolitoidu juures muuta. Näiteks soovivad osad õpilased, et toidud üldiselt paremini maitseks – mõnikord on toit maitsetu, väga õline, külm, kuum või toores. Ühe kooli lapsed ütlesid, et nende koolikokad on vahetunud ja seetõttu on toit halvemaks muutunud. Üks laps soovis, et söögivahetund oleks kümme minutit pikem, et jõuaks rahulikult süüa ning teine laps teisest koolist sõnas samuti, et kõik lapsed ei jõua 15-minutilise söögivahetunniga ära süüa. Teine laps kolmandast koolist soovis aga, et iga lõunapausi ajal saaks valida kas süüa suppi või praadi. Üks noor sõnas, et tema söögivahetund on kell 13.00, mis on liiga hilja ning viimase ainetunni ajal enne söögivahetundi on väga raske keskenduda.

„Selleks ajaks on nagu... viies tund on hästi raske. See on täpselt enne söögivahetundi. Siis sa mõtledki ainult söögile, et tahaks juba süüa.“

Laps (12+)

Liikumine

Lapsed on teinud mitmesuguseid liikumistegevusi ning tegelevad enamasti aktiivselt liikumisega nii argiselt kui ka trennides, näiteks ratsutamine, lauatennis, suusatamine, võrkpall, jalgpall, ujumine, batuudil hüppamine ja muu. Üks laps sõnas, et talle meeldib liikuda nii, et liigud, kui palju liigud – trennis ta ei käi ning jalutamas samuti mitte. Laste eelistused on väga erinäolised ning samuti on erinevad need tegevused, mis neile ei meeldi. Üks laps ütles, et tal oli viskamisega seotud vigastus, mistõttu talle ei meeldi see enam. Teise kooli lapsed ütlesid, et neile ei meeldi teha neid tegevusi, mis on nende jaoks rasked (nt kätekõverdused, hüppenööriga hüppamine, hantlite tõstmine) ja üks noor sõnas, et talle ei meeldi korvpall, sest ta ei ole selles kuigi hea.

Koolis liigutakse läbi tegevuste, mis kehalise kasvatuse tunnis teha vaja on – jooksmine, suusatamine, kõndimine, pallimängud. Lisaks sellele saavad lapsed liikuda vahetundide ajal.

Kõikides koolides on õuevahetunnid, olgugi, et erinevat moodi ja eriaegadel. Sel ajal saavad õpilased õues vabalt liikuda või mängida. Üks noor tõdes aga, et mõned lapsed, kes õuevahetunni ajal õues liikuda võiksid, lähevad hoopis poodi. Samas koolis on vahetevahel lahti ka spordisaal, kus saab käia ning erinevaid spordivahendeid kasutada.

"Me kõnnime tavaliselt õuevahetunnis. Isegi kui vihma sajab, me kõnnime siin koolimaja ringe."
Laps (7–11)

Üldjuhul oskavad lapsed hästi nimetada, miks on vaja liigutada. Koolides on räägitud liikumise olulisusest ja mida selle soodustamiseks teha tuleks, nt inimeseõpetuse tundides. Lapsed ei osanud aga liiga täpselt meenutada, mida neile täpselt räägitud on. Üks laps arvas, et talle ei ole sel teemal koolis üldse midagi räägitud.

„... keha on mõeldud liikumiseks, mitte kohapeal istumiseks. Kohapeal istumine on pigem nagu puhkamine, aga sa öösel nagunii puhkad, nii et... Sul on nagu parem uni ka, kui sa päeval... kulutad hästi palju energiat – näiteks käid õues. Siis sul tuleb nagu hästi hea uni ja siis sa magad ennast hästi välja.“
Laps (7–11)

Kõigest ühele lapsele meeldib üksi liikuda, teised eelistavad liikumist pere ja sõpradega. Samas vahel meeldib ka teistele üksi liikuda. Eelistus sõltub spordialast (jooksmine, rattaga sõitmine) või tujust. Lastele meeldib koos liikuda üldjuhul seetõttu, et siis saab samal ajal juttu rääkida ja ei hakka igav. Pere ja sõpradega tehakse erinevaid tegevusi: jooksmine, kõndimine, jalgrattasõit, võrkpalli mängimine ja muu. Kaks last erinevatest koolidest ütlesid, et nende pere ei tee eriti liikumistegevusi.

"Mängime nagu iga õhtu... mängime jalgratastega politseid ja pätti enda sõpradega."
Laps (7–11)

Vahetunnis või vabal ajal on lastel koolis suur valikuvõimalus tegevusi, millega aega sisustada. Ühe kooli lapsed saavad teha koolipäeva ajal jooksuringe, kui õpetajalt on selleks luba olemas. Päeva jooksul saavad nad teha liikumispause ja vahel on õpetajatel ka erinevad liikumistegevusi kujutavad kaardid, mille seast tõmbavad lapsed endale loosiga ühe tegevuse. Vahetundidel ja õuevahetundidel saavad kõikide koolide lapsed valida, mis tegevusi nad teha soovivad. Kehalise kasvatuse tunni ajal lapsed tegevusi valida ei saa. Ühe kooli laps küll ütles, et õpetaja küsib vahetevahel õpilaste arvamust ka, kuid teise kooli noor ütles, et nende õpetaja ei kuula.

„Ma saan öelda [õpetajale, et ma ei soovi mõnda tegevust teha], aga see... ma arvan, et ta ignoreerib mind. ... Lihtsalt pean üle elama.“
Laps (12+)

Koolikeskkonnaga olid lapsed valdavalt rahul ning muudatusvajadusi välja ei toodud, v.a ühe lapse poolt, kes soovis, et siseruumides võiksid olla pehmemad seinad ja vähemteravad nurgad, et oleks turvalisem liikuda ja joosta. Teised lapsed teisest koolist ütlesid, et nemad sooviksid igas tunnis liikumispause teha, sest õppimine ja istumine on väsitavad. Kolmandast koolist soovis üks noor, et neil oleks päeval pikem vahetund, mille ajal nad saaksid õue minna, et värsket õhku hingata. Nad saavad seda teha ka praegu vahetundide ajal, aga ajast jääb puudu: tavalise vahetunni (kümme minutit) ajal ei jõuta jalanõusid vahetada ja õue minna. Neil on koolis küll pikem, ühetunnine õuevahetund päeva lõpus kell 14.00, kuid ta soovib, et lisaks sellele oleks veel üks lühem õuevahetund varem.

Lapsevanemad

Toitumine

Üldjuhul oli tervislik ja mitmekesine toitumine kõikide lapsevanemate jaoks oluline teema, erinev oli aga see, kui palju igapäevaselt teemale tähelepanu pöörati. Kaks lapsevanemat samast koolist tõid välja, et nad jälgivad toidulauda suure hoolega. Kolmas lapsevanem teisest koolist tõdes, et on viimaste aastate jooksul alustanud rohkem tähelepanu pööramist, sest vanuse ja lapse saamise tõttu on olnud keerulisem hoida kehakaalu, mida ta soovib. Neljas lapsevanem ütles, et nende pere jaoks on keeruline hoida tervislikku toidulauda kuna lapsel on omaenda soovid ja eelistused.

„Ütleme, see osa on nagu palju raskem lapsega, eks. Tal on ikkagi omad eelistused ja lihtsama vastupanu teed minna on palju lihtsam, heh! Ehk siis teha seda, mida tema soovib.“
Lapsevanem

Peamiselt jälgivad vanemad, et pere toidulaual oleks piisavalt mitmekesine toit ning puu- ja köögiviljasid. Üks vanem tõdes, et nende pere sööb liha vähe, samal ajal kui teine vanem ütles, et nende kodu asukoha tõttu söövad nad palju veiseliha. Üks lapsevanem ütles, et kiirtoit ei ole nende pere jaoks mugavus, vaid vahel harva preemia.

„Sihukene kiirtoit, seda meil nagu on sihuke, et see pigem on preemia, mitte sihuke mugavus, kiire lahendus. Pigem on see preemia, kui on tõesti mingid perega linna minekud – noh, davai, sina saad selle kanatortilla ja sina oma juustubergeri, onju. Aga nagu pigem üritame ikkagi hästi palju ise teha.“

Lapsevanem

Kõige keerulisem on lapsevanemate sõnul pere toidulaualt eemale hoida magusaid ja soolaseid snäkke (pagaritooted, kommid, kartulikrõpsud), liigselt töödeldud toite (pihvid, valmistoidud, ketšup) ja kiirtoit.

Enamus intervjuueeritavatest lastevanematest hindavad, et koolid tegelevad tervisliku toitumise edendamise hästi. Koolitoit on mitmekülgne ja selle pakkumisel arvestatakse laste arvamustega. Koolides on toimunud erinevaid üritusi (nt salatipäev, võileivapäev jms), mis tervislikku toitumist käsitlevad. Üks lapsevanem ei olnud kindel, mis toitu lapsed söövad, samal ajal teine sama kooli lapsevanem ütles, et ta usaldab koolis tehtavat tööd.

„Isegi need hommikupudrud ja asjad, onju – need pudrud on kogu aeg erinevat sorti. Ja kes seal putru ei taha, tal on puuvili ka seal kõrval. Või ta saab lihtsalt juua oma seda sooja teed, onju. Nad on nagu tõsiselt nii läbi mõelnud selle, et kes natukenegi viitsib süveneda... Virisejaid on alati.“

Lapsevanem

Üldjoontes hindasid lapsevanemad õpetajate teadlikkust tervislikust toitumisest piisavaks ning arvasid, et teema olulisust teadvustatakse koolis piisavalt.

Ka koolikeskkonda suhtutakse üldjuhul positiivselt. Lisaks mitmekülgsete toitade pakkumisele toetab laste tervislikku toitumist koolikeskkonnas veel snäkiautomaatide puudumine, osades koolides ka puhveti puudumine.

„Ja seal ei ole nagu sellist, ütleme, sellist varianti, et on tehtud mingi kohvik, kust laps saaks siis saiakesi või mis iganes osta, vaid neil ongi päris korralik toit. Noh, minu arvates on see nagu hästi.“

Lapsevanem

Üht koolimaja renoveeriti hiljuti, mistõttu on lapsevanemate sõnul seal väga hea ruum, mis mõjutab ka laste toitumisharjumusi söögivahetunnil.

„Keskkond toetab? Ma arvan, et väga palju. Meil on täiesti uued ruumid... Ja söökla on esiteks nagu väga ilus – väga mugav, suurte akendega. Sa saad rahulikult süüa ja aknast välja vaadata. Enne ta oli sihuke keldriruum, väiksed kitsad aknad; sööd ära, ei viitsi istuda seal punkris, onju. Siis nüüd on ta sihuke avar ja valge. Sa näed nagu hoovi peale. Ta pigem nagu aitab kaasa sellega, et lapsed ei hingaks endale seda lõunat seal sisse, vaid saaks nagu võtta aja maha, et see on nagu puhkeruum samal ajal; sa tõsiselt tunned, et sa nagu oledki, noh, [...] sööklas, mitte sa ei ole kuskil liinitrajektoori peal.“

Lapsevanem

Arenguvajadusena tõi üks lapsevanem välja seda, et tema hinnangul on problemaatiline toidu tegemine kaloraaži arvestades. Tema ühel lapsel oli olnud menüüs seetõttu suhkrusai. Teisele sama kooli lapsevanemale on lapse tagasisidena jäänud kõrvu, et kuna kool peab toidu sisse tellima, siis on vahel olnud toit külma. Teise kooli lapsevanem tõdes, et kuna pood on koolile lähedal, siis lapsed käivad sealt snäkke ostmas, olgugi, et ametlikult on poes käimine lastele koolipäeva ajal keelatud.

Lapsevanemad kirjeldasid, et neil on olenevalt koolist erinevaid võimalusi, kuidas mõjutada seda, millist toitu koolis pakutakse. Ühes koolis on hoolekogu, mille kaudu saab oma arvamust avaldada, ent piiratud mahu. Lisaks on koolis regulaarsed klasside lapsevanemate koosolekud, kus teemat tõstatada. Teise kooli puhul ei osanud lapsevanemad täpsustada, milliseid võimalusi neil on tagasiside andmiseks, sest nad ei ole teemasse liialt süvenenud, kuid nad uskusid mõlemad, et lapsevanemate arvamusi võetaks kuulda küll. Kolmanda haridusasutuse lapsevanem on varem tagasisidet andnud ning ta tõdes, et tema arvamust ei ole varem kuulda võetud.

Liikumine

Kõik intervjuudel osalenud lapsevanemad sõnasid üksmeelselt, et aktiivne liikumine on osa nende igapäevaelust. Kaks lapsevanemat tõdesid, et väärtustavad kehalist aktiivsust, sest on ise noorena palju sporti teinud. Ühiselt nõustuti, et liikumine ei tohiks piirduda üksnes treeninguga, vaid peaks olema integreeritud igapäevastesse tegevustesse. Näiteks peab üks pere elamustalu, kus lapsevanema sõnul liigutakse kogu aeg. Kaks linna piirkonnas elavat lapsevanemat rääkisid, et julgustavad lapsi liikuma jalgsi, rattaga või ühistranspordiga. Mõlemas peres kasutatakse teadlikult, liikumise suurendamise eesmärgil, autot võimalikult vähe.

Enamasti kaasavad vanemad lapsi pidevalt oma liikumistegevustesse, lapsed osalevad erinevatel treeningutel ning ühes peres osaletakse koos lastega ka rahvaspordiüritustel. Argist liikumist pärssiva tegurina tõi üks lapsevanem välja talvise teehoolduse, teine vanem

mainis treeningute kulukust ning kolmas lisas, et last on raske kaasata aktiivsesse tegevusse, mis talle ei meeldi.

Lapsevanemate sõnul pakuvad mõlemad koolid liikumiseks hulganisti võimalusi. Koolide siseruumides ja õues saavad lapsed vahetundide ajal läbida terviserada/seiklusrada või veeta aktiivselt aega õues erinevatel spordirajatistel. Raplamaal asuvas koolis on õpilastel koolivälisel ajal võimalik osaleda erinevates huviringides, treeningutel, matkadel ja üritustel. Ühe lapsevanema sõnul viiakse koolis läbi ka õuetunde ning seda olenemata ilmast. Mõlemad linnakooli esindavad vanemad tõid positiivsena välja igapäevase pika õuevahetunni ning üks vanem mainis, et koolis on keelatud nutiseadmed.

„Neil on vahetunni ajal kooli aula ka lahti, kus lapsed saavad mürgeldada, rippuda seinte peal, mängida palli. Sisehoov on alati avatud. Kui siin ütleb üks laps, et tal ei ole midagi vahetunni ajal teha, siis see on lapse põhine, mitte keskkonna põhine. Sest lastel, neil on kõik asjad – neil on mingid pinksilauad, ronimisseinad... kõik on kogu vahetund avatud. Mine hüppa, mängi kossu, mine roni seina peal, mine mängi lauapinksi, mine jaluta terviserajal, mis on kohe kooli kõrval, mine ükskõik kuhu.“

Lapsevanem

Õppeasutuse töötajate suhtumisest liikumisse rääkisid tunnustavalt kolm lapsevanemat, üks lapsevanem ei osanud seisukohta võtta. Peamiselt kiideti personali entusiasmi, mis julgustab lapsi liikuma ka koolivälisel ajal.

„Ütleme, kui seesama kehalise õpetaja on valmis võtma endale selle koormuse, et teha eraldi treeninguid või pakkuda lastele veel trenne; korraldavad spordilaagreid, käivad võistlustel... noh, minu meelest on nad nagu väga tublid.“

Lapsevanem

Aktiivset liikumist takistavate tegurite osas ütles üks lapsevanem, et pikad koolipäevad pärsivad liikumist. Teine vanem rääkis, et talvel peavad lapsed kehalise kasvatus tunni jaoks liikuma teise hoonesse ning see vähendab õppetunni tarbeks mõeldud aega. Kolmas intervjuueeritav nentis, et liikumine jääb ühesuunaliseks – hajaasustuse piirkonnas on lapsi vähe ning võistkonnaspordiks võimalused puuduvad. Võimalike muudatuste algatamise osas tõdesid kaks lapsevanemat, et juhul, kui nad sooviksid arvamust avaldada, siis teatud piirini kool kindlasti võtaks nende ettepanekuid arvesse. Üks lapsevanema arvas, et koolikeskkonna liikuvamaks muutmisel saab ta suurimat mõju avaldada läbi oma lapse, suunates ja julgustades teda õue minema iga ilmaga.

Töötajad

Toitumine

Intervjuul osalesid töötajad, kes puutuvad igapäevaselt kokku lastega vanuses 7–19 eluaastat. Tervislikku toitumist pidasid kõik asjaosalised oluliseks. Hajaasustuse piirkonnast pärit haridusasutuse töötajad sõnasid, et katavad oma pere toidulaua teadlikult – jälgivad toidu päritolu, võimalusel kasvatavad toitu ise, tarbivad päeva jooksul piisavalt vett ning lisavad toidulauale juurvilju ja tooteid, mida nad koduaias ise ei kasvata (näiteks piimatooted ja puuviljad). Ühe töötaja sõnul on nende peres söögi ajal alati laual tomat ja juust ning teine töötaja katsetab meelsasti ka taimsete toitude valmistamist.

„Ma olen ise seda usku, et mida lähemal on toit kasvanud minu elukohale, seda parem toit see mulle on. Minu kõige esimene toit kasvab mul omal aias, mis on mulle kõige parem, minu kehale.“
Koolitöötaja

Ühiselt nõustuti, et teadmistele tuginedes eelistatakse enamasti tervist toetavat toitu, ent praktikas on kõigil nõrkushetki. Peamiselt patustatakse magusaga (pagaritooted, šokolaad, jäätis), soolaste suupistetega ja kiirtoiduga (pitsa, võileivad).

Kooli keskkonda analüüsid töötajad, et õppeasutused pööravad tervisliku toitumise temaatikale rohkelt tähelepanu. Öeldi, et toidulaud on mitmekesine ning laste teadlikkust tervislikust toitumisest proovitakse järjepidevalt tõsta. Näiteks toodi välja, et lõunasöögi ajal on toit järjestatud põhimõttel salat-puuvili-süsivesik-liha, õpilastel on võimalik endale ise toitu tõsta, koolipäeva jooksul pakutakse vahepaladena erinevaid puu- ja juurvilju ning mõnes asutuses kasvatatakse õpperuumides ise toitu. Lisaks on toitumine osa õppekavast – teemat käsitletakse ainetundides ning ühistel väljasõitudel annab koolipersonal suuniseid, mida lapsed kaasa võtta võiksid.

„Mina arvan, et koolil on ka hästi suur, oluline roll, sest kui ma mõtlen selle peale, et kui lapsed lähevad ekskursioonile, siis on alati see kiri kaasas, et me ei võta kaasa krõpse ja lõhnavaid selliseid küpsiseid [...]. Pigem suunitletakse ikkagi sinna poole, et tervislik snäkk – et võtavad midagi sellist kaasa. Kool annab nagu omalt poolt ka hästi palju seda panust. Kindlasti on seal taga paljudel lastel ka vanemad.“
Koolitöötaja

Keskkonna vaates tõi üks Raplamaa koolitöötaja eraldi välja veel selle, et nende koolis puudub nii puhvet kui ka snäkiautomaat. Ta lisas, et kooli lähedal asub küll kauplus, ent seda külastatakse laste poolt vähe. Eelnevale lisaks soodustab tervist toetavate valikute

juurutamist ka iga õppeasutuse personal. Intervjueeritavad rääkisid, et nende kaastöötajate suhtumine soosib igati tervislikku toitumist. Lisati, et enamasti proovitakse lastele ka ise eeskujuks olla. Harva, mõne võõra toiduaine lisandumisel, võib skeptilist suhtumist kohata ka töötajate seas.

Töötajate sõnul toetavad laste toitumiskäitumist ka teadlikud vanemad. Üks õpetaja ütles, et toitumisteemasid käsitletakse nende koolis tervisenõukogus, kuhu kuulub igast klassist vähemalt üks lapsevanem. Ta lisas, et gümnaasiumiastmes võtavad sel teemal sõna juba õpilased ise. Teine õpetaja rääkis, et koolis on ette tulnud olukord, kus laps on viinud koju ebatäpset infot toidu kohta ning õpetaja on pidanud lapsevanemale tõestama vastupidist. Kolmas õpetaja lisas juurde näite teistlaadi olukorrast, kus lapse jutust on aru saada, et vanemad ei pööra toitumisele piisavalt tähelepanu ning kohati võib see tekitada ebamäärase olukorra.

„Üks asi on see, et me ütleme kooliga, et jah, ärge minge sinna poodi ostma saiakest ja limonaadi – kui ema on andnud talle just saiakese ja limonaadi jaoks raha kaasa, onju, siis... siis nagu tekivad ka sellised käärid vahele.“
Koolitöötaja

Linnakooli esindanud õpetajad sõnasid, et nende hinnangul on ka koolilaste teadlikkus tervislikust toitumisest hea, ent iseasi, kuidas neid teadmisi praktikas rakendatakse.

„Ma ütleks, et kui nad vabal ajal lähevad kuskile, siis näiteks magustoiduks võidakse süüa kooki, aga mingit sellist asja, et lihtsalt kohvikusse lähme ja vintsutaks pirukaid või saiakesi, sellist asja ei ole [...]. Selline asi, et kui oli nüüd koolivaheaeg, või kui oli COVIDi pärast kool kinni, siis meie kooli kõrval asuvad kaks baariäri said tugeva majandusliku põntsu, sest näiteks supipäevadel käidi osteti sealt kõvasti pirukaid ja saiakesi. Sest lapsed – väga paljud siis – ei ole harjunud kodus suppi sööma [...]. Ja eriti veel põhikoolis öeldakse, et “Oi, supp, see on vastik, lähen ostan parem pirukaid,” ja siis minnakse ostma. Aga ega gümnaasiumis ka see supp väga populaarne ei ole.“
Koolitöötaja

Samuti tõid sama kooli õpetajad välja, et koolis vahetus toitlustaja, siis tekitas see algul silmnähtavalt rahulolematust ning lapsed vajasisid aega muutusega kohanemiseks.

Tervislikku toitumist pärssivate teguritena tõid õpetajad välja koolipuhveti olemasolu või kooli läheduses asuva poe. Need on kohad, kust lapsed saavad ebatervislikke vahepalasid soetada. Kitsaskohana mainisid veel kaks töötajat, et nende koolis on ette tulnud olukordi, kus nooremad lapsed on kuhjanud enda taldrikutesse liigselt toitu ning seetõttu ei ole

vanematele kõiki toidupalasisid jätkunud. Samuti on juhtunud nõnda, et einetes, kus liha on kastme sees, jätkub viimastele sööjatele üksnes kastet.

Laiemas perspektiivis jäi töötajate poolt kõlama tõdemus, et tervislik toitumine on teema, millele tuleks õppeasutustes jätkuvalt kõrgendatud tähelepanu pöörata. Üks töötaja tõi esile, et laste toitumisalast käitumist mõjutaks tõhusam koostöö õppeasutuse ja lapsevanemate vahel, sealhulgas lapsevanemate harimine vastaval teemal. Teine õppeasutuse esindaja arvas, et kõige olulisem on laste kaasamine toidutegemise protsessi, sest see julgustab lapsi proovima uusi asju.

„Ma arvan ise seda, et koolides on tegelikult asjad pigem nagu korras ja nüüd on lihtsalt see, et kui me mõtleme selle noore inimese peale, kes koolipingis on, siis tema jaoks on ju... [...] Kui koolis räägitakse, et nii on hästi ja õige ja siis poes räägitakse talle, et osta ikka need kommid, need on jumala head, elu aeg on neid [...] komme söödud, võta ikka, onju, ja siis kodus räägitakse kolmandat juttu, siis tekivad nagu sellised... et mida ma siis usun lõpuks, onju. Mis see siis õige on? Konflikti koht, onju. Eriti kui nüüd tuleb autoriteetide poolt, nagu õpetaja või siis ema või isa, kes siis annavad mingisuguse signaali.“

Koolitöötaja

Vestluse käigus selgus, et ühe maakonna koolitöötajatel on võimalik ka koolimenüü koostamisel arvamust avaldada ning soovitusi jagada – kool arvestab tagasisidega. Teise maakonna koolitöötaja sõnul on neilgi võimalik toitumise valiku osas tagasisidet anda, ent siiani selle põhjal menüüd kuigi palju muudetud ei ole.

Liikumine

Koolitöötajate sõnul väärtustavad nad kehalist aktiivsust, sest see aitab hoida keha tervena ning stimuleerib mõttetegevust. Peamiselt soodustatakse kehalist aktiivsust kõndides, joostes või ujudes. Suurimaks takistuseks peavad töötajad iseenda näitel näilist ajapuudust, laiskust ning harjumuse puudumist.

Õppeasutuste keskkonda hindasid töötajad laste jaoks liikumakutsuvaks. Nad tõid välja, et koolides toimuvad õuevahetunnid ning selle tarbeks on disainitud ka õuealad, kus on võimalik mängida pallimänge, ronida ronimisseinal, turnida erinevatel seiklusradadel, sõita rulaga ja palju muud. Õuealale lisaks on ka siseruumides avatud pallisaalid, ühes koolis on loodud siseterviserada ning teises koolis on võimalik kasutada jõusaali. Õues asuvad spordirajatised on avatud ka kogukonnale.

„Meil ongi see, et lapsed tegelikult lähevad väga meelsasti liikumisvahetunni ajal iseseisvalt õue. Keegi neid ei kupata sinna, vaid nad lähevadki, turnivad ja toimetavad ja hängivad seal.“
Koolitöötaja

Mõlemad hajaasustuse piirkonna esindajad tõid esile, et nende õppeasutus asub looduskeskkonnas, mis soodustab aktiivset liikumist ka koolialast väljaspool. Ühe linnakooli õpetaja lisas, et nendel on talvel lastele suusatundide tarbeks tellitud kooli hoolekogu toel bussid, mis viivad nad suusaradadele. Samuti toimuvad koolis kord nädalas juhendatud võrkpalli ja korvpalli treeningud. Samas koolis tegutseb ka aktiivne õpilasesindus, kes korraldab järjepidevalt kehalist aktiivsust edendavaid võistlusi, millest aeg-ajalt võtavad osa ka õpetajad. Kogu personali positiivne hoiak ja eeskuju liikumise edendamise osas iseloomustab kõiki intervjueritud asutusi.

„Ma arvan, et see võib-olla ongi see, mis tegelikult tagab organisatsioonis selle edu, onju – kui juhtkond toetab, on sama meelt, siis asi liigub. Kui juhtkond ei jaga arvamust, siis ei tule ka õpetajad kaasa.“
Koolitöötaja

Kehalist aktiivsust toetavale personalile lisaks rääkisid kaks Harjumaa koolitöötajat, et hindavad oma õppeasutuses laste teadlikkust liikumisest väga heaks. Näiteks võtavad lapsed meelsasti osa erinevatest spordiüritustest ning ühe õpetaja hinnangul liiguvad enamik lapsi kooli jalgsi või ühistranspordiga. Lisaks juhendavad vanemad õpilased aeg-ajalt vahetundide ajal nooremaid, näiteks õpetavad liikumismänge.

Liikumist pärssiva tegurina tõi üks töötaja välja passiivsete tegevuste mugavuse – nutiseadmed. Teine töötaja lausus, et õpetaja suhtumine on ainus, mis võib liikumist takistada. Kolmas õppeasutuse esindaja sõnas, et pimedal ajal võiks spordirajatiste juures valgustus parem olla.

„Võib-olla see pime aeg on talvel, kus valgustus võib-olla jääb vajaka. Terviserada ei ole meil valgustatud, onju, õhtusel ajal. Lapsed võib-olla õhtu poole ka liikleks sealpool rohkem. Ja nüüd selle ehitusega miskipärast ei põle ka seal miniarenal need tuled õhtuti. See on võib-olla see, mis sellel pimedal perioodil pärsib. Aga üldiselt on meil rajatised nagu korras.“
Koolitöötaja

Eesti kontekstis laiemalt arvasid töötajad, et aktiivne liikumine ja selle tähtsus vajab veel rohkem teadvustamist. Nad rääkisid, et teadmine igapäevase kehalise aktiivsuse vajadusest

peab jõudma õppeasutustele lisaks ka kodudesse. Usuti, et laste jaoks on kõige mõjusam eeskuju olemasolu ning eeskujuks peaks olema ka iga lapsevanem. Veel lisas üks töötaja, et tema hinnangul on igas koolis õpetajatel võimalik integreerida liikumispause ainetundidesse ning suunata seeläbi lapsi rohkem liikuma.

„Kui me täiskasvanud inimestena ei anna eeskuju siis lapsele sellest ekraanilummusest välja tulemisel ja liikuma minemisel, niimoodi, et ma lihtsalt näägutan isana ja ütlen, et mine liigu, onju, ja ma ise ei käi jooksmas või jalutamas või midagi liikumist tegemas, onju, siis, noh, see on sihuke nagu, et... ma mõtlen niimoodi, et me ei saa nõuda lastelt seda, mida me ei ole ise valmis tegema. See lihtsalt ei tööta.“
Koolitöötaja

3. Sekkumiste valik

3.1. Metoodika

Kirjanduse ülevaates kaardistatud sekkumiste osas tehti valik toetudes 2024. aasta kevadel toimunud kahele koostööseminarile (vt. peatükk 3.1.1.), uuringutiimi liikmete poolt tehtud sekkumiste analüüsile, ekspertide sisendile ja Eesti kontekstile (vt. peatükk 4.2.).

3.1.1. Sekkumiste analüüs

Koostööseminaride järgselt kohtus projektitiim (sh eksperdid) kahel korral, et üle vaadata saadud tagasiside mõlema valdkonna osas (toitumine, liikumine) ning Eesti konteksti arvesse võttes teha esmane valik sekkumistest, mille rakendamist Eestis võiks kaaluda. Arutelu käigus otsustati iga sekkumise puhul veel eraldi välja tuua aktiivse toimeaine komponendid, toetudes käitumise muutmise tehnikate taksonoomiale (Michie et al 2013). Aktiivse toimeaine kirjeldamine võimaldas luua parema arusaama, milliste sekkumiste puhul on fookus füüsilise keskkonna ümberkujundamisel. Selle alusel selekteeriti sekkumistest füüsilise keskkonnaga seotud tegevused ning koondati need toitumise ja liikumise alateemade alla:

- toitumise pakkumine;
- toitumise asukoht;
- toitumise müük;
- toidu kasvatamine;
- aktiivne ainetund;
- aktiivne vahetund;
- vahendid;
- aktiivne liikumine kooliteel

Seejärel kohtus projektitiim tellija esindajatega ning kohtumise raames arutati läbi kõik tegevused ning eeldused, mis peavad olema täidetud, et sekkumist saaks ellu viia. Näiteks, kui sekkumise raames eemaldatakse asutusest snäkiautomaat, on eelduseks selle olemasolu. Samuti hinnati, kas midagi sarnast viiakse juba ellu (nt kas on võimalik ühildada tegevusi Liikuma Kutsuva Kooli tegevustega). Arutelu käigus tekkis küll lisanduvaid mõtteid potentsiaalsete sekkumiste osas (nt piirata nutiseadmete kasutamist), kuid projektitiim otsustas, et see teema vajaks eraldi detailsemat uurimist ning ei kajastu praeguses kirjanduse ülevaates.

Enne lõplikku sekkumiste kinnitamist otsustas projektitiim läbi viia enne õppeaasta algust paikvaatlused kolmes koolis ja ühes lasteaias Põhja-Eesti piirkonnas, et tuvastada potentsiaalsed kitsaskohad, mis võivad tekkida juba enne sekkumise elluviimist. Vaatluste käigus küsiti kontaktisikutelt täpsustavaid küsimusi, et mõista, millised eeldused peavad olema täidetud, et sekkumisi katsetada. Sellele tuginedes loodi iga sekkumise kohta eelduste nimekiri, mis on aluseks koolidele ja koolieelsetele lasteasutustele mõeldud hindamisküsimustiku loomisel (vt ptk 5.1.).

3.2. Tulemused

Analüüsi tulemusel selgus, et sekkumised, mida uuringu edasistes etappides katsetada võiks, on toitumise ja liikumise teemadel eraldiseisvad.

Toitumise teemal on katsetamisele minevad sekkumised:

- Lõunasöögil suurema valiku väikseks tehtud juur- ja puuviljade pakkumine
- Toitude järjekorra muutmine lõunasöögil: salatid ja juurviljad järjekorras esimesena, puuviljad viimasena
- Müügiautomaatide eemaldamine ja puhvetite sulgemine
- Puhvetites tootevaliku muutmine tervislikumaks

Lõunasöögil suurema valiku väikseks tehtud juur- ja puuviljade pakkumine

Sekkumine on mõeldud koolidele ja koolieelsetele lasteasutustele. Sekkumist saab rakendada haridusasutustes, kus juba eelnevalt pakutakse juur- ja/või puuvilju lisaks tavapärasele lõunasöögile või neis asutustes, kus on valmisoleks ja võimekus antud toidugruppe juurde hankida. Sekkumise eesmärk on muuda juur- ja puuvilju lastele isuäratavamaks ja muuta need ligipääsetavamaks, seeläbi suurendades juur- ja puuviljade tarbimist haridusasutustes.

Sekkumine seisneb selles, et pakutavaid juur- ja puuvilju lõigatakse väiksemateks, viilutatakse või riivitakse selle asemel, et pakkuda neid tervel kujul. Oluline on, et väiksemaks tehtud juur- ja puuviljade maht oleks suurem, kui enne sekkumist. Eelistada võiks sekkumise käigus juurvilju, kuid ka puuvilju võib töödelda.

Sekkumise kestus on vähemalt 5 nädalat.

Kirjanduse ülevaatest ilmnes, et lõunasöögil väiksemaks tehtud juur- ja puuviljade pakkumine oli oluline komponent [Bogart et al \(2014\) *Students for Nutrition and Exercise \(SNaX\)*](#) programmis. Lisaks muudele keskkondlikele muutustele pakuti lõunasöögi ajal suuremat valikut viilutatud või väiksemaks tehtud toitusid. Haridusasutused andsid sekkumisele tagasisidet, et see on hästi teostatav ja potentsiaalne kasu võib olla väga suur. Nii hindasid ka eksperdid, kelle sõnul sekkumise komponent on väga mõistlik. Lisaks kasutab seda sekkumise komponenti ka Sapere meetodil põhinev Meelte Kooli programm.

Toitude järjekorra muutmine lõunasöögil: salatid ja juurviljad järjekorras esimesena, puuviljad viimasena

Toitude järjekorra muutmist lõunasöögil saab läbi viia nii koolides kui koolieelsetes lasteasutustes. Viimastes võiks see olla suunatud pigem vanemate rühmade lastele (nt neile, kes on lasteaias viimast või eelviimast aastat). Sekkumise eelduseks on võimalus muuta toitude järjekorda, asuvad toidud serveerimisaladel, kust saab ise toitu tõsta. Sekkumise eesmärk on suurendada salatite ning juurviljade tarbimist, muutes seeläbi laste ja noorte toitumist mitmekesisemaks ja tervislikumaks.

Sekkumise ülesehitus on lihtne – lõunasöögil pakutakse kõigepealt salateid ja juurviljasid, seejärel süsivesikuterikkaid toitusid (nt tatar, kartul, riis) ja liha- ja kalatoidud või supid. Kõige viimasena on valikus puuviljad, mida võiks pakkuda eraldi ning mida võetakse alles pärast soolase toidu söömist. Kui salatid ja juurviljad on esimesena kättesaadavad, on tõenäolisem, et lapsed võtavad neid rohkem, sest taldrikul on nende jaoks rohkem ruumi.

Sellist toitude järjekorra muutmist on katsetatud USA-s osana suurematest sekkumistest (nt Cafeteria Power Plus ([Perry et al 2004](#)) ja MEALS ([Cohen et al 2015](#))), mille tulemusel suurenes laste hulgas kas puu-, köögi- või juurviljade tarbimine. Kuna meie poolt välja valitud sekkumised keskenduvad keskkondlike komponentide muutmisele, siis mainitud sekkumistest rakendataksegi osa, mis keskendub toitude järjekorra muutmisele. Analüüsipäevadel leiti, et sekkumise elluviimist lihtsustab asjaolu, et selleks ei ole vaja lisaressursse.

Puhvetites tootevaliku muutmine tervislikumaks

Sekkumine keskendub koolidele, kus on olemas puhvet või kohvik ning neis pakutakse snäkke või muid suhkru-, soola- või rasvarikkaid toite. Puhveti või kohviku puudumisel või juhul, kui müügikohtades pakutavate toodete valikul on lähtutud [TAI poolt koostatud soovitudest](#), ei ole sekkumise rakendamine tarvilik.

Müügikohtades tootevaliku tervislikumaks muutmise käigus vaadatakse üle kõik puhvetis või kohvikus pakutavad tooted lähtudes ülal viidatud TAI poolt välja toodud soovitudele. Pakutavate toiduainete hulgast eemaldatakse kõik tooted, mida TAI müügikohtades müüa ei soovita. Sekkumise eesmärk on piirata suhkru-, soola- ja rasvarikaste snäkkide ja karastusjookide tarbimist ning soodustada igapäevase tasakaalustatud koolilõuna söömist õpilaste seas.

Kirjanduse ülevaatest nähtus, et puhvetite ja kohvikute tootevaliku tervislikumaks muutmist on sekkumise osana rakendanud [Hoppu et al](#) (2010) toitumishariduse ja keskkonna sekkumise uuringus. Sekkumine viidi läbi kolme Soome linna kaheteistkümnes koolis ning see koosnes mitmes erinevast komponendist (vt lk 23). Kuna meie poolt välja valitud sekkumised keskenduvad keskkondlike komponentide muutumisele, siis rakendatakse kõnealusest sekkumisest vaid osa, mis keskendub puhvetite ja kohvikute toiduvaliku tervislikumaks muutmisele. Taoline lähenemine sai positiivset tagasisidet ka analüüsipäevadel, kus ühiselt tõdeti, et erinevatest soovitudest hoolimata soetavad õpilased meelsasti pea iga koolipäeva jooksul erinevaid ebatervislikumaid snäkke ja karastusjooke.

Müügiautomaatide eemaldamine ja puhvetite või kohvikute sulgemine

Sekkumine on mõeldud koolidele, kus kasutatakse snäkke sisaldavat müügiautomaati ja/või puhvetit või kohvikut. Kui müügiautomaadis müüakse ainult tarbeesemeid või joogivett, siis ei ole selle eemaldamine sekkumise raames asjakohane. Sekkumise eesmärk on eemaldada koolikeskkonnast maiustusi ja soolaseid snäkke ning karastusjooke sisaldavad müügiautomaadid ja/või sulgeda puhvet või kohvik ning seeläbi piirata suhkru-, rasva- ja

solarikaste snäkkide tarbimist ning edendada koolilõuna väärtustamist. Müügiautomaadi eemaldamise ja/või puhveti või kohviku sulgemise konkreetsed sammud seab kooli juhtkond.

Tegu on ühekordse sekkumisega.

Kirjanduse ülevaatest ilmnes, et müügiautomaatide eemaldamist on sekkumise osana kasutanud [Hoppu et al](#) (2010) toitumishariduse- ja keskkonna sekkumise uuringus. Sekkumist viidi läbi Soome kolme linna kaheteistkümnnes koolis. Uuringus kasutati ka teisi komponente (vt lk 23), kuid meie sekkumised keskenduvad keskkondlikele komponentidele ning seetõttu osutus valituks just müügiautomaatide eemaldamine. Analüüsi käigus saime uuringule tagasisidet selles osas, et Eesti koolides on lisaks müügiautomaatidele populaarsed ka puhvetid, kus müüakse suhkru-, rasva- ja soolarikkaid snäkke. Tagasisidele toetudes ühendati üheks sekkumiseks nii müügiautomaatide eemaldamine kui ka puhvetite või kohvikute sulgemise.

Liikumisega seotud positiivset tagasisidet saanud sekkumiste osas selgus, et nende aktiivseks toimeaineks ehk käitumise muutmise tehnikaks on olnud kõigis uuringutes füüsilise keskkonna ümberkujundamine². Kaasatud uuringutes on füüsilise keskkonna ümberkorraldamist viidud läbi erinevatel viisidel, nt lõunapausidel või vahetundidel korraldatakse kehalise aktiivsuse sessioone, õppeasutuse keskkonda lisatakse liikumist edendavaid elemente, nt ronimisseinad, võrkkiiged, pallid, lisaks varustuse pakkumisele ka taristu parandamine, esteetilise meeldivuse tõstmine ja koolihoovi kasutamise võimaldamine erinevatele klassidele. Samuti olid uuringud, mille käitumise muutmise tehnikaks oli ainetundide aktiivsemaks kohandamine ja lastele kehalist aktiivsust võimaldavate koolitranspordi võimaluste pakkumine.

Eelpool nimetatud füüsilise keskkonna ümberkujundamise viisid on väga sarnased Liikuma Kutsuva Kooli elementidele, millega Eestis mitmed haridusasutused on juba alustanud. Eestis läbi viidud uuringu (Lemberg et al 2023) tulemused näitavad, et õpilased, kes osalesid õuevahetundides kulutasid kaks korda rohkem aega füüsilisele tegevusele võrreldes õpilastega, kelle vahetunnid toimusid siseruumides. Samuti on leitud, et kui õpilastele pakkuda erinevaid ja eesmärgipäraseid aktiivseid ainetunde, siis nende osalemine füüsiliselt aktiivsetes tegevustes võib suurened (Pardali et al 2024).

Sekkumiste valikul ja läbi viimisel mängib väga olulist rolli kontekst (Korstjens & Moser 2017). Arvestades Eesti konteksti, seda, et paljudes Eesti haridusasutustes on juba alustatud Liikuma

² Vaata: *Nutrition and Enjoyable Activity for Teen Girls (NEAT Girls)* (Lubans et al., 2012, Dewar et al., 2013), *Healthy Habits, Healthy Girls* (Leme et al. 2016); *Ballabeina* (Puder et al., 2011, Niederer et al., 2012); *Sekkumine rasvumistegurite vähendamiseks* (Safdie et al., 2013); *Mänguvarustus vahetundidel* (Verstraete et al., 2006); *Vahetunnid kehaliselt aktiivseks* (Loucaides et al., 2009); *Encouraging Activity to Stimulate Young Minds (EASY Minds)* (Riley et al., 2016); *Mänguväljakute muutmise liikumakutsuvaks* (Engelen et al., 2013); *Walking School Bus* (Mendoza et al., 2011); *Active Module of Active Recess* (MARA, Gutierrez-Martinez et al., 2018); *Active Schools: Skelmersdale* (AS:Sk, Taylor et al., 2018b)

Kutsuva Kooli tegevuste rakendamist ja uuringutulemusi, mis näitavad, et õuevahetund toob liikumisaktiivsuse seisukohalt suurima kasu, on liikumisega seotud sekkumisteks valitud aktiivne vahetund, täpsemalt aktiivne õuevahetund.

Aktiivse vahetunni kontseptsiooni on võimalik ellu viia erinevat viisi, nt osalevad vahetundide ajal õpilased omaenda, huvijuhi või õpetajate organiseeritud tegevustes, olgu nendeks siis mängu- või sporditegevused – ehk korraldatud vahetunnid. Korraldatud vahetunnid võivad toimuda nii klassis, koridoris, võimlas, saalis kui õues. Korraldamata vahetundides toimub vaba tegevus ning need võivad samuti toimuda nii siseruumes kui õues.

Õuevahetund

Õuevahetund annab õpilastele võimaluse mängida ja sportlikes tegevustes igapäevaselt kaasa lüüa, toetab värskes õhus viibimise harjumust ja loomulikku liikumisaktiivsust.

Rahvusvahelistest uuringutest on selgunud, et õuevahetund on üks parimaid viise lisada liikumist õpilaste päevadesse, ka nendele, kes nii koolipäeval kui ka väljaspool seda eelistavad mitte liikuda. Just õues viibides saavad lapsed olla sel määral liikuvad, mida teaduskirjanduses liigitatakse mõõdukaks kuni tugevaks liikumisaktiivsuseks. Liikumisvõimlused õues pakuvad ka vaba mängu võimalusi ja aitavad seetõttu taastada laste fookust ja keskendumisvõimet (Jarrett et al 1998). Lisaks füüsilisele arengule toetab õuevahetund õpilaste sotsiaalset, emotsionaalset ja kognitiivset arengut (Holmes 2012) ning aitab hoida silmade tervist. Vabam mäng pakub häid võimalusi õppida suhtlema, luua ise mängureegleid, võtta juhupositsiooni, lahendada konflikte (Pellegrini & Bohn 2005), mis kõik on eluks vajalikud oskused.

Õuevahetunni rakendamist toetab, kui kättesaadavad on väikevahendid (nt reketid, pallid, tõukerattad jm), rajatised (nt madalseikluspargid, batuudid, kiiged, lauatenniselauad, onnid, kännud, astmed jm), puhkealad (nt kiiged, pingid, onnid, puud ja kohad, mis võimaldavad olla omaette), kõnniringid (tähistatud jalutusrajad), taimed, pinnavormid ja materjalid (nt puudpõõsad, oksad, kallakud, künkad, kännud jm) ja spordirajatised (nt korvpalliplats, lauatennis, rambid jm). Mitmekülgne õueala toetab ka põhiliikumisoskuste arengut. Oluline on, et lastel oleksid sobivad riided ja jalatsid, nt ilmaga sobivad varuriided koolis, variant on ka rakendada kuivatuskappe riidele. Õuevahetund vajab ka pikema vahetunniajaga tunniplaane (nt kus on paaristunnid või kus ühendatakse õue- ja söögivahetunde). Päevakava muudatuste kohta saab lähemalt lugeda Liikuma Kutsuva Kooli [kodulehel](#). Lisaks on Liikuma Kutsuv Kool koostanud põhjaliku nimekirja [soovitustest](#), mida järgida, kui on soov alustada õuevahetundide (ja õuesõppega).

Õuevahetund võiks kesta vähemalt 20 minutit päevas. Katsetama peaks õuevahetundi vähemalt neli kuud. Õuevahetunni sisustamisel ja arendamisel kaasa kindlasti eri vanuses, eri huvidega ja eri soost õpilasi arutamaks, milliseid tegevusi nad eelistaksid teha ja milliseid vahendeid vajaksid. Oluline on kaasata ka liikumisõpetuse või kehalise kasvatusõpetajat, kelle tundides saab õpetada õuevahetunnis rakendatavaid tegevusi (nt lauatennise või keksukummi tehnikat jm). Sageli on õuevahetunni jaoks kasutusel ka varustus, mille eest

vastutavad enamasti liikumisõpetuse õpetajad või huvijuht. Kõikide tegevuste puhul on kindel koht reeglitel, seetõttu too eri tüüpi tegevusi õuevahtundi samm-sammult, andes aega reeglite õppimiseks ja nendega harjumiseks. Oluline on pakkuda ka tegevuste vaheldust, et õpilased ei tüdineks üht tüüpi tegevustest. Lisaks õpilaste kaasamisele on oluline teha õpetajate vahel kokkulepped korrapidajate osas, samuti juba eelnevalt teavitada lastevanemaid, et õpilaste riided oleksid õues liikumiseks sobilikud.

4. Viited

- Holmes R M. (2012). The outdoor recess activities of children at an urban school: Longitudinal and intraperiod patterns. *American Journal of Play* 4(3).
- Jarrett O S. et al. (1998). Impact of Recess on Classroom Behavior: Group Effects and Individual Differences. *The Journal of Educational Research* 92(2).
<https://doi.org/10.1080/00220679809597584>
- Korstjens I., Moser A. (2017). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 2: Context, research questions and designs. *European Journal of General Practice* 23(1).
<https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375090>
- Lemberg G M. et al. (2023). School Children's Physical Activity and Preferred Activities during Outdoor Recess in Estonia: Using Accelerometers, Recess Observation, and Schoolyard Mapping. *Children* 10(4). <https://doi.org/10.3390/children10040702>
- Michie S. et al. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques: Building an International Consensus for the Reporting of Behavior Change Interventions. *Annals of Behavioral Medicine* 46(1).
<https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>
- Pardali E. et al. (2024). Pupils' experiences of affordances in school-based physical activity in Norway and Estonia. *Teaching and Teacher Education* 141. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.tate.2024.104500>
- Pellegrini A D. & Bohn-Gettler C M. (2005). The Role of Recess in Children's Cognitive Performance and School Adjustment. *Educational Researcher* 34(1).
<https://doi.org/10.3102/0013189X034001013>