LAAGRIKORRALDAJA MEELESPEA: tervist toetav toidukeskkond laagris

Täiskasvanute roll on toetada laste ja noorte kehalist ja vaimset heaolu. Seda saab teha, pakkudes mitmekesist ja tasakaalustatud toiduvalikut, soodustades liikumist, jagades teadmisi toitumisest ning pakkudes vajadusel juhendamist. Nii aidatakse kaasa tervist toetavate harjumuste kujunemisele.

Hea toitlustamine ei sõltu ainult kokast. Laagri korraldaja otsused mõjutavad seda, kas lastel on võimalik süüa regulaarselt, rahulikult ja mitmekesiselt ning kas toit toetab laagri eesmärke ja laste heaolu. See kontrollnimekiri aitab olulised teemad enne laagrit läbi mõelda.

Enne laagri algust

- [ ] **Toitlustaja valik ja lepingu sõlmimine**
  - Tervist toetav toitlustamine algab juba enne laagri esimest päeva – teenuse tellimisest ja selgetest kokkulepetest
  - Pane hankesse ja lepingusse kirja võimalikult täpselt, millistest põhimõtetest tuleb toitlustamisel lähtuda, sh ootused
    - menüü kvaliteedile, lähtudes Eesti toitumis- ja toidusoovitustest ning laagrite toitlustamise juhendist
    - eritoitumise korraldamisele
    - joogivee kättesaadavusele
    - eritoitumisvajadustega arvestamisele ning allergeene puudutava info edastamisele
    - tagasiside kogumisele
    - koostööle laagri korraldajaga
- [ ] **Kogu enne laagrit kokku info eritoitumise kohta ning teavita sellest toitlustajat**
  - Kogu lapsevanematelt või eestkostjatelt info laagrisse tulevate laste ja noorte allergiate, talumatuste, diabeedi, välistustega toitumise (nt taimetoitluse) või muude erisuste kohta
  - Aruta saadud info toitlustajaga läbi
    - millises osas on võimalik menüüd saadud infost lähtuvalt kohendada
    - millised on võimalikud lahendused juhul, kui toitlustaja ei saa tagada lapsele või noorele temale sobilikku menüüd, et toitumise erisus ei saaks takistuseks laagris osalemisel
  - Tee kokkulepped laste ja noorte vanemate või eestkostjatega või lepi kokku, kes eritoiduvaliku eest vastutab
- [ ] **Anna toitlustajale talle vajalik info, sh**
  - osalejate arv
  - osalejate vanus
  - päevakava, sh toidukordade arv ja kellaaeg – koosta päevakava nii, et see võimaldaks regulaarseid toidukordi ja piisavat söögiaega
  - kehaline aktiivsus, sh kas tegemist on tava- või spordilaagriga
  - väljasõidud ja matkad
  - teadaolevad eritoitumisvajadused
- [ ] **Vaata üle laagri kodukord, et selles oleks toodud ka**
  - poes või muus müügikohas käimise põhimõtted, sealhulgas
    - taskuraha vajadus
    - maiustuste ja magusate jookide (sh energiajookide) ostmise põhimõtted
  - maiustuste ja magusate jookide laagrisse kaasa võtmine
  - sünnipäevade tähistamine laagris
  - lapsele või noorele kodust toidu kaasa andmine erijuhtudel
- [ ] **Jaga kodukorda ja toitumist puudutavat infot laste vanemate ja eestkostjatega**
  - Veendu, et menüü, sh allergeenide info, ning toitlustamise korraldus oleksid vanematele või eestkostjatele teada enne laagri algust ning paikneksid laagri ajal osalejatele nähtavas kohas
  - Diabeeti põdevate laste ja noorte puhul veendu, et vajalik info järgmisel päeval pakutavate roogade koguste ja neis sisalduvate süsivesikute koguse kohta oleks kokkulepitud ajal kättesaadav

Laagrikorraldaja meelespea: tervist toetav toidukeskkond laagris

Laagri ajal

- [ ] **Loo tingimused käte pesemiseks**
  - Veendu, et enne iga söögikorda oleks kõigil võimalik käsi pesta või puhastada ning kasvatajad või juhendajad suunaksid lapsi seda tegema
- [ ] **Aita tagada puhta joogivee kättesaadavus kogu päeva jooksul**
  - Tee koostööd toitlustaja ja kasvatajate või juhendajatega, et puhas joogivesi oleks kõigile kättesaadav nii laagri territooriumil kui ka matkadel, treeningutel ja väljasõitudel
- [ ] **Seisa hea selle eest, et laagris oleks meeldiv söömiskeskkond**
  - Rahulik õhkkond ja positiivne suhtumine aitavad kaasa uute toitude proovimisele ja vähendavad toiduraiskamist
- [ ] **Hoia silm peal, et ükski laps ega noor ei jääks söömata**
  - Pööra tähelepanu, kui keegi jätab korduvalt söögikordi vahele, sööb väga vähe, jätab pidevalt söömata põhitoidu või väldib järjepidevalt toite mõnest põhitoidugrupist, näiteks köögivilju
  - Räägi lapse või noorega rahulikult, püüa välja selgitada põhjus ja leida koos lahendus
  - Vajadusel kaasa kasvataja või juhendaja, toitlustaja, lapsevanem või eestkostja
- [ ] **Ole koos kasvatajate või juhendajatega lastele ja noortele eeskujuks**
  - Räägi toidust lugupidavalt, julgusta uusi toite proovima ning väldi halvustavaid kommentaare toidu kohta
  - Söö ise koos kasvatajate või juhendajatega laagris osalejatega samal ajal sama toitu
- [ ] **Kaasa lapsi ja noori**
  - Julgusta neid (kokkuleppel toitlustajaga) tutvuma kokaga ja köögi tööga. See aitab kujundada positiivset suhtumist toitu
  - Kui võimalik, lase neil osaleda lihtsate tervist toetavate toitude valmistamisel või planeeri toiduvalmistamise tegevused päevakavasse
- [ ] **Toeta toitlustajat**
  - Hoia toitlustajaga igapäevast kontakti, vaheta infot ning lahenda võimalikud probleemid kiiresti. Hea laagritoit sünnib koostöös

Laagri lõppedes

- [ ] **Küsi tagasisidet**
  - Kogu laste ja noorte, kasvatajate või juhendajate ning toitlustaja tagasisidet nii toidu kui ka kogu söömiskeskkonna kohta
- [ ] **Tee kokkuvõte ja planeeri parendused**
  - Aruta koos toitlustajaga läbi, mis õnnestus ja mida järgmisel aastal veel paremini teha

Laagris kujundatakse lisaks toitumisele ka laste ja noorte suhtumist toitu, ühisesse söömisesse ja tervisesse.

Ühised söögikorrad, meeldiv söömiskeskkond ja positiivne suhtumine aitavad kujundada harjumusi, mis toetavad tervist ka edaspidi.