

TOITLUSTAMINE LAAGRITES

Juhend laagrite toitlustajatele ja korraldajatele

Eesti Laagrikorraldajate Liit
Haridus- ja Noorteamet
Haridus- ja Teadusministeerium
Sotsiaalministeerium
Regionaal- ja Põllumajandusministeerium
Tervise Arengu Instituut

2026

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.

Käesoleva juhendi eesmärk on pakkuda laagrite korraldajatele praktilist tuge laste ja noorte tervise, heaolu ja turvalisuse tagamisel ning aidata kujundada laagris keskkonda, kus söömine on regulaarne, mitmekesine, meeldiv ning nende vajadusi arvestav. Laagris kujundatakse ka positiivset suhtumist ühisesse söömisses, et lapsed ja noored prooviksid uusi toite, sööksid koos ning toidust ei kujuneks stressiallikat.

Juhendis kasutatud terminite selgitused on esitatud lisas 1.

Juhend koosneb järgmistest osadest ja lisadest

Söömise üldine korraldus	2
Toitlustamise korraldamine ja menüü planeerimine	3
Üldised soovitusel menüü koostamiseks ja toitade valikuks	4
Lastega toidu valmistamine laagris	5
Kokkulepped lapse või noore vanema või eestkostjaga	5
Täiendavad aspektid laagrite kodukorra tegemisel	6
Kontrollnimekirj	7
Lisa 1. Juhendis kasutatavad terminid	
Lisa 2. Üldised soovitusel tervislike toidukordade pakkumiseks	
Lisa 3. Orienteeruvad toitade kogused grammides	
Lisa 4. Tooraine ja toitade valiku kriteeriumid toitlustamiseks ja müügikohas pakkumiseks	



Kehtivad õigusaktid, millest laagrite toitlustamisel lähtuda, sealhulgas nende õigusaktidega kehtestatud määrused:

- [Toiduseadus](#)
- [Veeseadus](#)
- [Alkoholiseadus](#)
- [Tarbijakaitseseadus](#)

Söömise üldine korraldus

Joogivesi

- ✓ Kõigil lastel peab kogu laagris viibimise ajal olema võimalus juua puhtast joogivett
- ✓ Vesi peab olema kergesti kättesaadav nii laagri territooriumil kui ka väljasõitude, matkade, treeningute ja muude tegevuste ajal
- ✓ Lapsi ja noori tuleks suunata regulaarselt jooma, eriti sooja ajal ja kehaliselt aktiivsete tegevuste korral

Toidukorrad

- ✓ Regulaarne söömine aitab hoida energiataset, toetab enesetunnet ja keskendumisvõimet ning nälja- ja küllastustunde loomulikku vaheldumist kogu laagripäeva jooksul
- ✓ Seetõttu peaksid põhitoidukorrad olema füsioloogiliselt sobivatel päevakavaga kindlaksmääratud kellaaegadel kolm korda päevas, ligikaudu iga 4–5 tunni järel
- ✓ Põhitoidukordade vahele on soovitatav pakkuda 1–2 oodet
- ✓ Söömiseks peab olema piisavalt aega. Seetõttu on soovitatav, et söögiaeg põhitoidukordadel kestaks vähemalt 20 minutit ning kõik laagris osalevad lapsed ja noored saaksid söönuks ühe tunni jooksul

Toitude serveerimine

- ✓ Võimalusel tuleks luua tingimused, et lapsed ja noored saaksid ise toitu taldrikule tõsta (nt iseteeninduslett, toit pottide-kaussidega laual, salatilett). Selline korraldus võimaldab neil lähtuda oma energiavajadusest, aga ka maitse-eelistustest ning aitab vähendada toiduraiskamist
- ✓ Võimalusel tuleks lapsi ja noori õpetada, suunata ja julgustada:
 - valima igal toidukorral köögivilju ja salateid
 - järgima taldrikureeglit
 - valima oma vanusele ja vajadusele sobilikke portsjonite suurusi – võtma esialgu pigem väiksema portsjoni ning võimalusel toitu juurde tõstma
 - arvestama toidu võtmisel ka teistega
 - vähendama toiduraiskamist

- ✓ Kui toit serveeritakse pottides-kaussides laudadele, tuleks koguste planeerimisel arvestada lauas istujate vanust ja vajadusi. Vanematele lastele ja noortele tuleks arvestada suuremad, väiksematele väiksemad kogused, jättes samas võimaluse vajaduse korral toitu juurde saada

Köögi, toidu ja toiduvalmistamise tutvustamine

- ✓ Lastele ja noortele tuleks anda võimalus kohtuda laagri kokaga ja võimalusel tutvuda köögiga – see aitab suurendada usaldust laagritoidu vastu
- ✓ Kui nad näevad, kes neile toitu valmistab ning saavad rohkem teada toidu valmistamisest, võib see toetada positiivsemat suhtumist laagris pakutavasse toitu

Toiduohutus ja hügieen

- ✓ Toitlustamisel tuleb järgida toiduohutuse nõudeid
- ✓ Hügieeninõuete järgimine aitab kaitsta tervist ja tagada toiduohutust
- ✓ Seetõttu tuleb enne söömist tagada kõigile võimalus käsi pesta või puhastada ning suunata neid seda tegema
- ✓ Kui lapsed ja noored osalevad toidu valmistamises või serveerimises, tuleb hügieeninõuete täitmist eriti hoolikalt jälgida



Toitlustamise korraldamine ja menüü planeerimine

- ✓ Menüü planeerimisel on soovitatav kasutada NutriData toitumisprogrammi ning võtta aluseks Eesti riiklikud toitumis- ja toidusoovitused
- ✓ NutriData on kõigile tasuta kasutatav programm, mis võimaldab menüüsid planeerida ja hinnata, kasutades nii andmebaasi kui ka enda loodavaid retsepte. Programm võimaldab muuhulgas hinnata menüüde energia ja toitainete sisaldusi nii päevade kui ka toidukordade kaupa, aga ka iga roa kohta eraldi, näiteks süsivesikute sisalduse arvutamiseks, mis on eriti oluline diabeeti põdevatele lastele
- ✓ Programmis olevast näidismenüüde kaustast leiab ka ühe 10-päevase näidismenüü laagrites kasutamiseks



Laagri menüü koos roogades esinevate allergeenide nimetustega peaks olema lastele ja noortele ning nende vanematele või eestkostjatele teada enne laagri algust.

See aitab ennetada allergilisi reaktsioone ning võimaldab vajadusel teha aegsasti kokkuleppeid eritoitumise korraldamiseks.

Energiakogus

- ✓ Laagris pakutava toidu energiakogus sõltub laagris olivate vanusest, kehalisest aktiivsusest ning sellest, kas nad söövad laagris päeva jooksul kõikidel toidukordadel või ainult osal neist
- ✓ Ööbimisega laagrite puhul on soovitatav võtta aluseks ööpäevased energiavajadused keskmise kehalise aktiivsuse (spordilaagrites suure kehalise aktiivsuse) korral vanuste kaupa (Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovituste tabelraamatus tabel 4)
- ✓ Kui laagris on erinevas vanuses lapsi ja noori, võib menüü koostamisel lähtuda nende keskmisest vanusest ja sellele vastavast energiavajadusest. See eeldab, et söömisel on neil võimalik valida endale sobiv portsjon vastavalt oma vajadusele

Energia jaotumine toidukordade vahel

- ✓ Päevase koguenergia jaotumisel toidukordadele on soovitatav lähtuda järgmistest vahemikest:
 - hommikusöök umbes 25–35%
 - lõunasöök umbes 30–40%
 - õhtusöök umbes 25–35%
- ✓ 1–2 oodet kokku kuni 15%

Põhitoitainete ja rasvhapete osatähtsused energiast

- ✓ Oluline ei ole üksnes toidu energiasisaldus, vaid kogu menüü tasakaalustatus. See tähendab, et energia saamine põhitoitainetest peaks vastama soovituslikele vahemikele. Seetõttu on oluline ööbimisega laagrites järgida, et perioodi keskmiselt annaksid põhitoitained ja küllastunud rasvhapped energiast järgmiselt:
 - valgud 10–20%, sh taimetoidumenüüde puhul minimaalselt 15%
 - rasvad 25–40%, sh küllastunud rasvhapped max 10%
 - süsivesikud 45–60%, sh kiudainete kogus grammides päeva kohta minimaalselt „laagris olevate laste keskmine vanus + 7“

Üldised soovitused menüü koostamiseks ja toitude valikuks

Toiduvalikus tuleks eelistada vähem töödeldud ning piirata tugevalt töödeldud ja vähese toiteväärtusega toodete kasutamist.

Lisatud suhkrutega tooted annavad rohkesti energiat, kuid on sageli toitainevaesed. Nende sage tarbimine võib tõsta ülekaalulisuse riski, tõstab hambakaariese riski ja kujundab eelistusi magusa maitse suhtes, mis omakorda raskendab tervislike toiduvalikute kujunemist.

Soola saamise vähendamiseks tuleks valida madalama soolasisaldusega tooteid ja vähendada soola kasutamist roogade maitsestamisel. Päevase maksimaalse lubatud soolakoguse erinevatele vanuserühmadele leiab Eesti toitumis- ja liikumissoovituste tabelraamatu tabelist 12.

Küllastunud rasvhapete, soola ja lisatud suhkrute suur regulaarne tarbimine tõstab mitmete krooniliste haiguste riski, sealhulgas nt südame-veresoonkonna haiguste riski. Seetõttu on oluline pöörata menüü koostamisel tähelepanu nii pakutavate toitude mitmekesisusele kui ka nende koostisele.

Üldised soovitused toidugruppide kaupa on toodud juhendi lisa 2, orienteeruvad toidukogused päeva kohta ööbimisega laagrites vastavalt keskmisele energiavajadusele on lisa 3 ning tooraine ja toitude valikul (sh laagris asuvas müügikohas) on soovitatav lähtuda lisa 4 toodud kriteeriumitest.



Mida mitmekesisem on valik, seda rohkem sisaldab see erinevaid toitaineid.

Menüüs tuleks eelistada toite, mis sisaldavad rohkelt vitamiine, mineraalaineid ja kiudaineid, kuid võimalikult vähe küllastunud rasvhappeid, soola ja lisatud suhkruid.

Toitude valik

Laagris pakutavate toitude ja jookide valikul on soovitatav järgida järgmisi põhimõtteid:

- ✓ Magusaineid ning teatud toiduvärve* sisaldavad toidud ja joogid ei sobi lastele ja noortele
- ✓ Lisatud suhkruid sisaldavate toitude kasutamine nii söögi valmistamisel kui ka ootena pakkumisel tuleks viia miinimumini
- ✓ Toodete valikul tuleks jälgida soolasisaldust ning valida sarnaste toodete seast väiksema soolasisaldusega variant. See aitab vähendada soola saamist
- ✓ Konservil, kuiv- või purgitoidul põhinevad road, näiteks kiirnuudlid, kiirsupp, purgisupist valmistatud supp või soojendatud konservroog, ei sobi suure soola ja vähese toiteväärtuse tõttu igapäevasesse toiduvalikusse

Toidukordade kujundamine

- ✓ Üks tervist toetava toitumise põhimõtetest on mitmekesisus. Sellest lähtuvalt on soovitatav, et põhitoit oleks nädala jooksul kõikidel toidukordadel erinev
- ✓ Hommikusöögiks pakutavaid putrusid võiks nädala jooksul varieerida, kasutades erinevaid teravilju ning lisandeid
- ✓ Oodeteks sobivad hästi köögiviljad, puuviljad, marjad või pähklid
- ✓ Kui lõunasöögiks pakutakse suppi, ei pea sinna juurde pakkuma magustoitu. Suppi saab valmistada toitvama ja tummisema ning selle kõrvale sobib pakkuda näiteks võileiba ja puuvilju
- ✓ Toidukorra planeerimisel on soovitatav järgida taldrikureeglit, sest see aitab kaasa piisavas koguses köögiviljade söömisele
- ✓ Mitmekesisus toidu pakkumisel on oluline, kuid valikute rohkus tuleks läbi mõelda selliselt, et lapsed ja noored valiksid erinevaid toite. Kui valikuid on väga palju, ei ole välistatud, et nad valivad pidevalt samu toite ning tegelikult ei toitu mitmekesiselt. Seetõttu on soovitatav:
 - näiteks põhitoitu lisandina pakkuda korraga vaid kaht valikut (nt köögiviljad ja tatar; köögiviljad ja kartul)
 - salatina pakkuda vähemalt üht valmis salatit ning lisaks erinevaid köögivilju (nt tükeldatult, riivitult), samuti õli ja maitsetaimi. Nii saavad lapsed ja noored soovi korral endale meelepärase salati ise kokku panna

Roogade valmistamine

- ✓ Road tuleks valmistada võimalikult vähe eeltöödeldud toiduainetest
- ✓ Kuumtöötlemise viisidest on soovitatav eelistada keetmist, aurutamist, hautamist ja ahjus valmistamist. Vältida tuleks rohkes rasvas või õlis valmistatud toite
- ✓ Toidu hea maitse ja lõhn, ilus välimus, sobiv konsistents ja õige temperatuur aitavad kaasa sellele, et lapsed ja noored söövad pakutavat toitu meelsamini. Seetõttu on oluline pöörata tähelepanu ka toidu serveerimisele ja meeldivale söömiskeskkonnale

* tartrasiin (E102), päikeseloojangukollane (E110), asorubiin (E122), amarant (E123), erkpunane 4R (E124), võlupunane AC (E129), briljantmust BN (E151), pruun FK (E154), pruun HT (E155), litoorubiin B (E180)

TOITLUSTAMINE LAAGRITES

Juhend laagrite toitlustajatele ja korraldajatele

Lastega toidu valmistamine laagris

- ✓ Laagri tegevustesse on soovitatav planeerida laste ja noorte kaasamist erinevate lihtsate ja tervist toetavate roogade valmistamisse. See aitab kujundada praktilisi toiduvalmistamise oskusi ja positiivset suhet toiduga. Ka koos nendega toidu valmistamisel tuleb alati lähtuda toiduohutuse, hügieeni ja tuleohutuse nõuetest. Tegevused peavad olema eakohased ning toimuma juhendajate järelevalve all
- ✓ Üheskoos valmistatavad toidud peaksid toetama tervist ja mitmekesist toitumist. Roogade valmistamisel on soovitatav eelistada köögi- ja puuvilju, täisteraviljatooteid ning teisi põhitoidugruppidesse kuuluvaid toite ning mitte seada põhirõhku küpsetiste, magustoitude ja teiste vähese toiteväärtusega toitude valmistamisele
- ✓ Maiustuste, magusate jookide, näkside ja teiste vähese toiteväärtusega toitude kasutamist roogade valmistamisel tuleks vältida
- ✓ Grillitud toitude (nt vahukommide, viinerite vms) valmistamine võiks olla pigem väga erandlik tegevus. Kindlasti jälgida, et toit grillimisel ei kõrbeks, kuna siis tekivad organismile kahjulikud ühendid. Grillimisel võiks eelistada köögivilju ja kala

Kokkulepped lapse või noore vanema või eestkostjaga

Tervisest või muudest põhjustest tuleneva tavamenüüst erineva menüü pakkumine eeldab selgeid eelnevaid kokkuleppeid lapse või noore vanema või eestkostja, laagrikorraldaja ja vajadusel toitlustaja vahel.



Kui lapse või noore terviseohutust on võimalik tagada, ei peaks ükski neist jääma laagrist kõrvale põhjusel, et laagris pakutav tavatoiduvalik ei ole talle sobiv.

- ✓ Kui lapsel või noorel on tervisest tulenevad toitumispiirangud, soovitame, et tema vanem või eestkostja esitaks enne laagri algust tervishoiutöötaja või toitumisterapeudi juhised lapse toitlustamiseks
- ✓ Juhistes peaks olema selgelt välja toodud, mida tuleb toidus välistada (nt gluteen, laktoos, teatud allergeenid), et laagri toitlustaja saaks nende soovitude ja piirangutega arvestada
 - Vajadusel võib toitlustamise lihtsustamiseks tavamenüü mõne roa valmistamisel kasutada laktoosivabu piimatooteid, et laktoositalumatusega lapsele või noorele oleks võimalik pakkuda sobivat toitu ilma eraldi rooga valmistamata
- ✓ Kui laagris ei ole võimalik last või noort vastavalt neile juhiste toitlustada, kuid on olemas toidu säilitamise ja soojendamise tingimused, võib pakkuda tema vanemale või eestkostjale võimalust anda ise kaasa sobiv toit, mis vastab toitumissoovitustele ning arvestab tervisepiirangutega. Kaasa antud toidul peaksid olema säilitus- ja valmistusjuhised. Selline lahendus tuleb kokku leppida enne laagri algust
- ✓ Diabeeti põdevate laste ja noorte puhul on oluline, et ta ise ja tema vanem või eestkostja saaks hiljemalt eelmise päeva õhtuks teada järgmisel päeval pakutavate toitude kogused koos neis sisalduvate kogusüivesikute sisaldusega
- ✓ Ka pakutav taimetoit (sh täistaimetoit) peab olema mitmekesine ja katma samuti energia- ja toitainevajaduse
- ✓ Võimalusel tuleks arvestada ka usulisest veendumusest tulenevate piirangutega, et lastele ja noortele ei pakutaks toite, mida nad usulisest veendumusest tulenevalt ei söö
- ✓ Kui kõigi erisustega arvestamine eeldab laagri toitlustajalt suure hulga erinevate menüüde või roogade valmistamist (nt piima ja liha sisaldavate toitude eraldi valmistamist ja pakkumist), tuleb sobiv lahendus leida koostöös lapse või noore vanema või eestkostja ja laagri toitlustajaga



Kõik toitlustamise erisusi puudutavad kokkulepped tuleks sõlmida enne laagri algust, et vältida erinevatest ootustest tulenevaid arusaamatusi.

Täiendavad aspektid laagrite kodukorra tegemisel

- ✓ Kui laagris on korraldatud toitlustamine, siis ei ole laagrisse üldjuhul vaja midagi täiendavalt kaasa anda. Erandiks on olukorrad, kus laagrikorraldaja ei saa tagada tervisest vm põhjustest tavamenüüst erinevalt toituvat lapse või noore toitlustamist ja enne laagri algust on tehtud kokkulepe tema vanema või eestkostja ja laagrikorraldaja vahel
- ✓ Kui laps või noor tähistab laagris sünnipäeva ja soovib kokkuleppel laagrikorraldajaga teistele midagi pakkuda, võiks eelistatud valik olla tervist toetav (nt köögi- ja puuviljad ning marjad)
- ✓ Kui laagris on toitlustamine tagatud, peaks esimene eelistus olema alati laagrikorraldajate poolt pakutav toit. Soovitustele vastavalt planeeritud menüü ja toidukorrad aitavad toetada ühist söömiskorraldust ja tasakaalustatud toitumist
- ✓ Kui laagri vahetus läheduses asub näiteks pood, tuleks selle külastamiseks teha eelnevad kokkulepped lapsevanemate või eestkostjatega. Kokkulepped aitavad vähendada olukordi, kus lapsed ja noored asendavad laagris pakutava toidu maiustuste, magusate jookide või vähese toiteväärtusega näksidega



Laagri üldise korralduse ja muude oluliste teemade kohta saab lisaks lugeda järgmistest materjalidest:

[Nõuded noorte püsilaagri elukeskkonnale](#)

[Laagrikorraldaja käsiraamat](#)

[Energiajookide turustamise hea tava](#)

Kontrollnimekiri

Enne laagri algust

- ☐ **Tutvu laagri vanuselise koosseisu, eripära ja päevakavaga**
 - Mitmel toidukorral päevas on vaja toitlustada?
 - Kui vanad on laagris osalejad?
 - Kas tegemist on tava- või spordilaagriga? Kui palju on laagris kehalist aktiivsust?
- ☐ **Kontrolli eritoitumise vajadusi**
 - Kas kõikide laagris osalejate allergiad, talumatused, toiduvälistused (nt taimetoitlus) ja muud erisused on enne laagri algust teada ja toitlustamise erisusi arvestavad kokkulepped on tehtud?
 - Kas piirangutest tulenevad menüü muudatused on läbi mõeldud või on leitud muud sobivad lahendused?
- ☐ **Koosta mitmekesine menüü**
 - Lähtu Eesti riiklikest toitumis- ja toidusoovitustest
 - Kasuta rohkelt köögi- ja puuvilju või marju igal toidukorral, paku regulaarselt ka täisteraviljatooteid, maitsestatamata piimatooted, pähkleid-seemneid, kala, muna ning (linnu)liha
 - Kasuta võimalikult vähe lisatud suhkrut ja soola – toidu hea maitse sünnib kvaliteetsest toorainest, maitsetaimedest ja heast toiduvalmistamisest, mitte suurest soola või suhkru kogusest
 - Välti tugevalt töödeldud toite, kiirtoite ning rohkes rasvas valmistatud roogi
 - Täpsemalt vaata juhendi lisad 2–5

Laagri ajal

- ☐ **Taga toidu ohutus ja hügieeninõuete järgimine**
 - Enne sööma minekut peab kõigil olema käte pesemise või puhastamise võimalus ning laagri töötajad peaksid suunama neid seda tegema
- ☐ **Hoia joogivesi kogu aeg kõigile kättesaadav**
 - Parim jook nii söögi kõrvale kui ka toidukordade vahel on puhas joogivesi
 - Võimalda lastel vett juua ka matkadel, treeningutel ja väljasõitudel
- ☐ **Ööbimisega laagris paku 3 põhitoidukorda ja 1–2 oodet kindlatel kellaaegadel**
- ☐ **Arvesta serveerimisel energiavajadusega**
 - Kas erinevas vanuses lastel ja noortel on võimalik võtta endale sobiv portsjon ning vajadusel toitu juurde saada?
- ☐ **Jaga menüüd laste ja noorte ning nende vanemate või eeskostjatega**
 - Kas menüü ja toitudes sisalduvad allergeenid on vanematele või eeskostjatele aegsasti teada?
 - Kas diabeeti põdevad lapsed, noored, nende vanemad või eeskostjad on saanud pakutavate roogade ja neis sisalduvate süsivesikute kogused teada hiljemalt eelmisel päeval?
- ☐ **Loo meeldiv söömiskeskond**
 - Laps ja noor sööb parema meelega, kui tal on söömiseks piisavalt aega, söögiiruumis valitseb rahulik õhkkond ning toit on ilusasti serveeritud
- ☐ **Tutvusta või palu kokal tutvustada laagris osalejatele toitu ning ole positiivne eeskuju**
 - Kui võimalik, räägi, mida pakutakse, kust toit pärineb või kuidas see on valmistatud
 - Võimalusel tutvusta ka kööki ja köökipersonali – see aitab kujundada usaldust laagritoidu vastu
 - Räägi toidust lugupidavalt, julgusta lapsi ja noori uusi maitseid proovima
- ☐ **Julgusta lapsi ja noori ise toitu taldrikule tõstma**
 - Võimalusel kasuta iseteenindus- või salatiletti
 - Suuna järgima taldrikureeglit, arvestama teistega ja vältima toidu raiskamist
- ☐ **Kaasa lapsi ja noori tervist toetavate toitade valmistamisse**
 - Kui laagri programm võimaldab, eelista valmistada koos laste ja noortega lihtsaid ja tervist toetavaid roogi, mitte magustoite ja küpsiseid
- ☐ **Tee koostööd laagri korraldajatega**
 - Kui märkad, et mõni laps või noor ei söö, on pidevalt nälgine või tal tekivad söömisel raskused, räägi sellest tema kasvataja või juhendajaga. Sageli saab väikeste muudatustega palju parandada



Pea meeles, et iga toidukord kujundab harjumusi.

Laagris pakutav toit ei ole ainult kütus – sellega kujundatakse ka maitse-eelistusi, toiduvalikuid ja suhtumist söömissse, mis võivad mõjutada nende tervist veel aastaid hiljem.

Laagri lõppedes

- ☐ **Kogu tagasisidet** lastelt, noortelt ja laagri kasvatajatelt või juhendajatelt – nii toidu kui ka kogu toidukeskkonna kohta
- ☐ **Analüüsi, mis läks hästi** ning mis vajaks järgmisel aastal parandamist ja arvesta sellega edaspidi

Lisa 1. Juhendis kasutatavad terminid

Laager – laste ja noorte sihtrühmale suunatud laagrid (projekt- ja püsilaagrid) ning laagrialaadsed tegevused (nt malev, linnalaager) olenemata laagri kestusest

Lihatode – liha töötlemise saadus või sellise töödeldud toote edasise töötlemise saadus, mille löikepind näitab, et tootel puuduvad värskel lihal iseloomulikud omadused (nt singid, keedu-, suitsu, snäki-, toor-, grillvorstid, viinerid, sardellid, kabanossid, õllesigarid, kuivatatud ja vinnutatud liha, salaami, peekon, tööstuslikult toodetud pihvid, lihapallid, frikadellid jne)

Lisatud suhkrud – mono- ja disahhariidid, mida lisatakse toidule töötlemisel, valmistamisel või söömisel, nt lauasuhtur, toorroosuhtur, kookospalmisuhtur, glükooosi-fruktoosisiirup, dekstroos. Selle dokumendi kontekstis kuuluvad siia ka mesi, siirup (nt agaavi-, vahtrasiirup), mahlakontsentraat ja magustatud kondenspiim

Magusaine – suhkrute asemel kasutatavad ülimagusad magusained või polüoolid*

Mahl, nektar – reguleeritud Põllumajandusministeeriumi 6. novembri 2014. a määrusega „Mahlatoodete koostis- ja kvaliteedinõuded ning toidualase teabe esitamise nõuded“ (tervikekst muudatustega [RT I, 06.06.2025, 3](#))

Oode – väiksem vahepala

Põhitoidukord – hommiku-, lõuna- või õhtusöök

Serveerimiskogus – toidu serveeritav kogus söömisvalmis kujul (nt kuumtöödeldud liha või puhastatud köögiviljad)

Söögiaeg – söömistegevusele kuluv aeg, mille hulka ei kuulu toidu serveerimisele ja võtmisele kuluv aeg

Taimetoidumenüü – menüü, millest on jäetud välja suurem osa või kõik loomset päritolu toidud

Taimne jook – piima asemel kasutatav pähklitel, teraviljal, seemnetel või sojal põhinev jook

* Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse (EÜ) nr 1333/2008 toidu lisaainete kohta (ELT L 354, 31.12.2008, lk 16–33) I lisa punktis 1 sätestatud aine (nt kaaliumatsesulfaam (E950), aspartaam (E951), tsüklamaadid (E952), sahhariin (E954), sukraloos (E955), taumatiin (E957), neohesperidiin (E959), stevioolglükosiidid (E960a, E960c ja E960d), neotaam (E961), aspartaam-atsesulfaamsool (E962), polüglütisoolisiirup (E964) ja advantaam (E969), sorbitoolid (E420), mannitool (E421), isomalt (E953), maltitool (E965), laktitool (E966), ksülitool (E967), erütritool (E968))

Lisa 2. Üldised soovitused tervislike toidukordade pakkumiseks

Köögiviljad (sh kaunviljad), puuviljad ja marjad

Siia hulka ei loeta kartuleid, avokaadosid ja oliive

Köögiviljad (sh kaunviljad), puuviljad ja marjad annavad organismile palju vett, süsivesikuid (sh kiudaineid), erinevaid vitamiine-mineraalaineid (eriti C-vitamiini) ja antioksüdante; samas sisaldavad need vähe rasvu ning annavad suhteliselt vähe energiat.

Kaunviljad peaksid olema oluline osa toidulauast – nad on oluliseks taimset päritolu valkude allikaks, sisaldavad kiudaineid ja mineraalainetest eelkõige rauda, aga ka näiteks kaltsiumi ja tsinki. Kaunviljad aitavad täita kõhtu ning nende kasutamine võimaldab vähendada pakutavaid lihakoguseid.

Köögiviljade (sh kaunviljade), puuviljade ja marjade söömisel on oluline roll krooniliste haiguste ennetamisel. Näiteks aitab suurem kaunviljade söömine vähendada ülekaalu, üldsuresuse ja vähi riski.

Seetõttu on:

- ✓ oluline pakkuda toite sellest toidugrupist igal toidukorral – ööpäevaringsetes laagrites päeva kohta keskmiselt vähemalt 300 grammi köögivilju ning 200 g puuvilju-marju, teistes vähemalt 100 grammi köögivilju, puuvilju või marju toidukorral
- ✓ soovitatav kaunvilju ja marju pakkuda vähemalt paaril korral nädalas
- ✓ oodeteks sobilik pakkuda köögivilju, puuvilju või marju
- ✓ smuutide pakkumisel hea lisada neisse alati ka köögivilju, lisaks purustatud pähkleid ja seemneid. Smuutide tegemisel tuleks vedelikuna eelistada vaid vett ning magustada neid puuviljade-marjade, mitte suhkru, mee või magustatud jogurtiga, et vähendada vabade suhkrute saamist

Teraviljatooted ja kartul

Teraviljatooted ja kartul on toidulaual olulisteks süsivesikute (sh kiudainete), B-grupi vitamiinide, paljude mineraalainete (nt raud, tsink, magneesium) ja mitmete antioksüdantide allikaks.

Täisteraviljatooted (v.a riisi) on soovitatav tarbida vähemalt 90 g päevas (kuivainena) ning tarbitavaid leivatooted, putrusid jt teraviljatooted varieerida. Täisteraviljatoodete tarbimine on seotud paljude krooniliste haiguste riski vähenemisega – madalama südame-veresoonkonna haiguste, jämesoolevähi, 2. tüüpi diabeedi ja üldsuresuse riskiga. Samuti toetab nende söömine normaalkaalu säilimist.

Seetõttu tuleks:

- ✓ leivatooted pakkuda iga päev neid varieerides ja eelistades täisteraviljatooted
- ✓ hommikusöökideks pakkuda erinevaid putrusid

Piimatooted

Piim ja piimatooted aitavad kaasa valkude, mitmete vitamiinide (A-, B₂-, B₁₂-) ning mineraalainete (kaltsiumi, joodi) saamisele. Samas võivad piimatooted, sõltuvalt rasvasisaldusest, sisaldada ka palju küllastunud rasvhappeid.

Piimatoodete puhul võiks lähtuda järgmisest:

- ✓ kasutada maitsestatamata piimatooted, mida maitsestada puuviljade, marjade, pähklite ja seemnetega, et vähendada lisatud suhkrute saamist
- ✓ toorpiima tohib pakkuda vaid kuumtöödelduna, kuna kuumtöötlamine vähendab piima kaudu levivate haigustekitajate riski
vedelate piimatoodetele (piim, keefir jne) lisaks võiks pakkuda kohupiima, kodujuustu, jogurtit ja lahjemat juustu
- ✓ väga rasvaseid piimatooted (nt koored, rasvased juustud) tuleks pakkuda pigem harvem ja väiksemas koguses, et vähendada küllastunud rasvhapete saamist
- ✓ kui laagris on laktoositalumatusega või muul põhjusel piimatooted täiesti välistavaid lapsi või noori, tuleb teha kokkulepped, et neil oleks võimalik saada laktoosivabu alternatiive või maitsestatamata (st ei sisalda vabu suhkruid) rikastatud (eelkõige kaltsiumiga) taimseid jooke vms

Lisa 2. Üldised soovitused tervislike toidukordade pakkumiseks



Pähklid, seemned ja õliviljad ning lisatavad rasvad

Pähklid ja seemned on energiarikkad ja toitainetihedad, mistõttu nende vajalik kogus võrreldes teiste toidugruppidega on väiksem – umbes 30 g pähkleid ning 10 g seemneid päeva kohta. Samas on ka see väike kogus pähkleid-seemneid oluliseks mono- ja polüküllastumata rasvhapete, valkude, kiudainete, E-vitamiini ning mineraalainetest magneesiumi, tsingi ja seleeni allikaks.

Pähklite-seemnete tarbimine võib vähendada riski haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse.

Pähklite, seemnete ning lisatavate rasvade puhul võiks lähtuda järgmisest:

- ✓ võimalusel pakkuda pähkleid-seemneid toitade lisandina (nt pudru või salatite peale) igapäevaselt. NB! Ettevaatust, kui laagris on pähkliallergiaga laps või noor
- ✓ või asemel on soovitatav kasutada vähemalt osalisel taimseid määreid (nt hummust, oamääret) määreid, et vähendada küllastunud rasvhapete saamist
- ✓ toiduohutuse ja toidu toiteväärtuse seisukohast on soovitatav kuumtöötlemata toitades eelistada rafineerimata (nt oliiviõli), kuid praadimisel rafineeritud (nt rapsiõli) õli

Kala, muna, liha

Kaladest ja mereandidest saame olulisi oomega-3-rasvhappeid, valke, mitmeid vitamiine (D₃- ja B₁₂-vitamiinid, niatsiin) ja mineraalaineid (fosforit, joodi, seleeni). Erineva rasvasusega kalu tuleks varieerida, sest erineva rasvasusega kalad täiendavad üksteist toitaineliselt. Kalade söömine avaldab positiivset mõju südame-veresoonkonna tervisele.

Munad on väga toitainetihedad, sisaldades valke, paljusid vitamiine (A-, D₃-, B₂-, B₁₂-vitamiini, pantoteenhapet, biotiini), mineraalaineid (fosforit, joodi, seleeni) ja mitmeid antioksidante.

Liha on hea valgusallikas, sisaldab olulises koguses eelkõige B-grupi vitamiine ning mitmeid mineraalaineid, nagu näiteks fosforit, hästi imenduvat rauda ja tsinki. Seevastu sisaldavad lihatooted sageli suures koguses soola, mistõttu võib nende söömisel päevane saadav soolakogus ületada tervisele ohutu piiri. Ka sisaldavad osad lihatooted suures koguses küllastunud rasvhappeid.

Lihatoodete kestab rohke tarbimine tõstab paljude krooniliste haiguste riski (südame isheemiatõve, insuldi jt südame-veresoonkonna haiguste riski ning seda seostatakse ka kolorektaalvähki haigestumise riski tõusuga), mistõttu soovitatakse nende söömist oluliselt piirata.

- ✓ Mune tohib pakkuda vaid kuumtöödelduna, et vähendada salmonelloosi riski
- ✓ Kala on soovitatav pakkuda vähemalt kord nädalas
- ✓ (Linnu)liha ei pea pakkuma igal toidukorral
- ✓ Tagamaks piisava valkude saamise, tuleks taimetoidumenüüde puhul pakkuda liha (ja kala) asemel teisi valgusallikaid, eelkõige kaunvilju, muna, kodujuustu jt maitsestatamata piimatooteid

Lisa 2. Üldised soovitused tervislike toidukordade pakkumiseks



Maiustused, magusa ja soolased näksid, magusad joogid

Maiustused ja teised rohke lisatud suhkrute sisaldusega toidud sisaldavad üldjuhul vähe asendamatuid amino- ja rasvhappeid, kiudaineid ja vitamiine, kuid annavad palju energiat ja sisaldavad palju rasvu (sh küllastunud rasvhappeid), lisatud suhkruid või soola.

Suur ja pidev maiustuste ning teiste rohke lisatud suhkrute sisaldustega toitumise tarbimine tõstab toitainepuuduse, krooniliste ainevahetushaiguste (nt südame-veresoonkonna haiguste, 2. tüüpi diabeedi, hüpertensiooni) ja kaariese riski ning kujundab maitse-eelistusi ebatervislikus suunas.

Suhkruga magustatud jookide sagedane tarbimine tõstab eriti lastel ja noortel rasvumise riski (sh kõhupiirkonna rasvumise, mis on omakorda seotud kõrgema krooniliste haiguste riskiga).

- ✓ Seetõttu tuleks maiustusi, nii magusad kui ka soolased näkse ja magusaid jooke (lisa 4) pigem vältida. Siia gruppi kuuluvad näiteks:
 - magusad näksid nagu näiteks kommid, šokolaadid jt maiustused, saiakesed-pirukad jt küpsetised jne
 - soolased näksid nagu näiteks kartulikrõpsud jne
 - magusad joogid nagu näiteks karastusjoogid, morss, mahlajook, vitamiinivesi, jäätee jne
- ✓ Ka toitlustamisel kõikide roogade (sh jookide) valmistamisel kasutatud lisatud suhkrute, aga ka mee, siirupi, mahlakontsentraadi ja magustatud kondenspiima kogused on soovitatav hoida võimalikult väikesed (lisa 3)

Joogid

- ✓ Kõige parem jook nii toidukordadel kui ka toidukordade vahel on puhas maitsestatamata vesi
- ✓ Karastusjoogid, morss jne ei ole head valikud, kuna sisaldavad rohkelt lisatud suhkruid ning ei sisalda organismile vajalikke aineid
- ✓ Alaealised lapsed ja noored ei tohi tarvitada alkoholiseid ja energijooke, sh alkoholivaba vahuveini, siider vms

Sool

- ✓ Maksimaalne roogade valmistamisel kasutatav soolakogus peaks jääma 2–3 g juurde ööpäevas, kuna suur osa soolast tuleb juba toiduainetest
- ✓ Soola kasutamisel tuleks eelistada jodeeritud soola
- ✓ Toitude maitsestatamisel saab kasutada maitsetaimi ning soolavabasid maitseaine-segusid, mis aitavad vähendada soola saamist toitudega



Lisa 3. Orienteeruvad toitumise kogused grammides

Serveerimiskogusena päeva kohta keskmiselt rühmade kaupa lähtuvalt ligikaudsest päevasest energiavajadusest

Energiavajadus, kcal/p	1600	1800	2000	2200	2400
Tavalisaager	P 6–7 a T 6–8 a	P 8–9 a T 9–11 a	P 10–11 a T 12–13 a	P 12 a T 14–19 a	P 13 a
Spordisaager	P 4–5 a T 5–6 a	P 6 a T 7–8 a	P 7–8 a T 9 a	P 9–10 a T 10–12 a	P 11–12 a T 13–14 a
Köögiviljad	min 300	min 400	min 400	min 500	min 500
Kaunviljad	25–30	30–40	40–60	60–70	60–70
Puuviljad, sh suhkruta hoidised	min 200	min 200	min 200	min 200	min 200
Marjad	min 30	min 40	min 40	min 40	min 40
Leiva-saiatooted*	80	90–100	110–120	120–130	130–140
Pudrud, riis, pasta jms	200–300	200–300	300–400	300–400	300–500
Kartul, maguskartul	100	120–130	140–150	150–160	180–190
Maitsestatamata vedelad piimatooted, maitsestatamata jogurt**	400	400	400	400	400
Kohupiim, kodujuust	15	15	15	15	15
Juust	15	15	15	15	15
Pähklid	15–20	20	20–30	25–30	30
Seemned	2–3	3	4–5	5	5
Või, õli***	20	20	20	20–25	25
Lahjemad kalad	30	30	30	30	30
Rasvasemad kalad	30	30	30	30	30
Muna	25	25	25	25–30	25–30
Linnuliha	30–40	40–50	40–50	40–50	50–60
Punane liha, rupskid	15–20	15–20	15–20	15–20	15–20
Suhkur, moos, mesi, kondenspiim	max 20	max 30	max 40	max 40	max 40

P – poisid T – tüdrukud

* kiudainete sisaldus vähemalt 6 g/100g

** vedelaid piimatooted võib asendada teiste maitsestatamata piimatoodetega arvestusega, et 100 g vedelaid piimatooted vastab umbes 15 grammile juustule või umbes kuni 50 grammile kohupiimale-kodujuustule

*** eelistatult õli (mitte kookosrasv)

Lisa 3. Orienteeruvad toitumise kogused grammides

Serveerimiskogusena päeva kohta keskmiselt rühmade kaupa lähtuvalt ligikaudsest päevasest energiavajadusest

Energiavajadus, kcal/p	2600	2800	3000	3200	3400
Tavalaager	P 14–15a	P 16 a P 18–19a	P 17a	-	-
Spordilaager	P 13a T 15–24a	P 14a	P 15a	P 16a P 18–24a	P 17a
Köögiviljad	min 600	min 600	min 700	min 700	min 800
Kaunviljad	60–70	60–70	60–70	70–85	60–70
Puuviljad, sh suhkruta hoidised	min 300	min 300	min 300	min 300	min 300
Marjad	min 50	min 50	min 60	min 60	min 70
Leiva-saiatooted*	150–160	150–160	170	180	190
Pudrud, riis, pasta jms	400–500	400–500	500–600	500–600	500–600
Kartul, maguskartul	180–190	190–200	210–220	230	240
Maitsestatamata vedelad piimatooted, maitsestatamata jogurt**	400	500	550	550	550
Kohupiim, kodujuust	15	20	20	20	20
Juust	15	20	20	20	20
Pähklid	30–35	35–40	40	45	45–50
Seemned	5	6	7	7	8–9
Või, õli***	30	30–35	35–40	35–40	40–45
Lahjemad kalad	30	30	30	30	30
Rasvasemad kalad	30	30	30	30	30
Muna	25–30	25–30	25–30	25–30	25–30
Linnuliha	50–60	50–60	50–60	50–60	50–60
Punane liha, rupskid	15–20	15–20	15–20	15–20	15–20
Suhkur, moos, mesi, kondenspiim	max 50	max 50	max 50	max 60	max 60

P – poisid T – tüdrukud

* kiudainete sisaldus vähemalt 6 g/100g

** vedelaid piimatooted võib asendada teiste maitsestatamata piimatoodetega arvestusega, et 100 g vedelaid piimatooted vastab umbes 15 grammile juustule või umbes kuni 50 grammile kohupiimale-kodujuustule

*** eelistatult õli (mitte kookosrasv)

Lisa 4. Tooraine ja toitute valiku kriteeriumid toitlustamiseks ja müügikohas pakkumiseks



Paljud toidud, mis võivad tunduda, et paiknevad põhitoidugruppides, paiknevad toidugrupis „Maiustused, näksid ja muud organismile ebavajalikud toidud“

Köögiviljad (sh kaunviljad), puuviljad ja marjad

SOBIVAD VALIKUD

- Kõik viljad-marjad nii värskelt kui töödeldult
- Valmistooted, mis ei sisalda lisatud suhkruid, magusaineid ega lisatud soola (nt smuutid, hoidised, kuivatatud viljad-marjad, taimsed määrded (nt hummus, pesto))
- Valmis köögiviljakotletid, mis ei sisalda lisatud suhkruid ega magusaineid ja mille soolasisaldus on max 1,5 g / 100 g

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

- Mahl (v.a nektarid ja mahlajoogid)
- Valmistooted (nt hoidised, tomatikaste, ketšup), mis ei sisalda lisatud suhkruid ega magusaineid ja mille soolasisaldus on max 1,2 g / 100 g
- Köögiviljatäidisega pelmeenid, mille soolasisaldus on max 1,2 g / 100 g
- Taimsed määrded (nt hummus, pesto), mis ei sisalda lisatud suhkruid ega magusaineid ja mille soolasisaldus on max 1,5 g / 100 g

MITTESOBIVAD VALIKUD

- Valmistooted, mis sisaldavad lisatud suhkruid või mille soolasisaldus ületab 1,2 g / 100g
- Taimsed määrded (nt hummus), mis sisaldab lisatud suhkruid või mille soolasisaldus on üle 1,5 g / 100 g
- Sulfiteeritud vm keemilise ainega töödeldud köögiviljad

Teraviljatooted ja kartul

SOBIVAD VALIKUD

- Pudrud (sh pseudoteraviljadest, nagu tatar, kinoa, amarant)
- Leib, sai, sepik (kiudainete sisaldus vähemalt 6 g / 100 g, suhkrute sisaldus max 5 g / 100 g, soolasisaldus max 1,2 g / 100 g)
- Kama
- Teised teraviljadest tehtud valmistooted, mis ei sisalda lisatud suhkruid ega magusaineid ja mille soolasisaldus on max 1,2 g / 100 g (nt galletid, näkileivad ja kuivikud, müsli, maisi- ja hommikusöögihelbed, krõbuskid-pallid, müslibatoonid jt sarnased tooted)
- Kartulid, maguskartulid (v.a rohkes rasvas küpsetatud)

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

- Leib, sai, sepik (kiudainete sisaldus 3–5,9 g / 100 g, suhkrute sisaldus max 5 g / 100 g, soolasisaldus max 1,2 g / 100 g)

MITTESOBIVAD VALIKUD

- Pudrud magustatud kiirpudrupulbrist
- Leib, sai, sepik (kiudainete sisaldus alla 3 g / 100 g, suhkrute sisaldus üle 5 g või soolasisaldus üle 1,2 g / 100 g)
- Teised teraviljatooted, mis sisaldavad lisatud suhkruid või mille soolasisaldus on üle 1,2 g / 100 g
- Müsli ja hommikusöögihelbed, mille suhkrute sisaldus on üle 10 g / 100 g või soolasisaldus üle 1,2 g / 100 g
- Rohkes rasvas küpsetatud kartulid, maguskartulid
- Kartulipuder kartulipüreepulbrist
- Sulfiteeritud vm keemilise ainega töödeldud kartulid

Lisa 4. Tooraine ja toitute valiku kriteeriumid toitlustamiseks ja müügikohas pakkumiseks



Paljud toidud, mis võivad tunduda, et paiknevad põhitoidugruppides, paiknevad toidugrupis „Maiustused, näksid ja muud organismile ebavajalikud toidud“

Piimatooted (sh piimatoodete asemel kasutatavad taimsed tooted)

SOBIVAD VALIKUD

- Valmistooted, mis ei sisalda lisatud suhkruid, näiteks
 - maitsestatamata piimatooted – piim, hapupiim, keefir, pett, jogurt, skyr, viili, kohupiim (sh *ricotta*), kodujuust
 - juustud – nt kõvad (parmesan) ja poolkõvad juustud, toorjuust (sh *mascarpone*), sulatatud juust, sõir, *mozzarella*, *halloumi* jms
 - piimatoodete asemel kasutatavad maitsestatamata taimsed tooted, millele ei ole lisatud ka soola – nt tofu, soja-, kaera-, mandlijook ning koore asemel kasutatavad tooted

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

- Valmistooted, mis võivad sisaldada lisatud suhkruid, kuid mille suhkrute sisaldus kokku on max 8 g / 100 g, näiteks
 - maitsestatud piimatooted – piim, hapupiim(a jook), keefir, pett, (joogi)jogurt, skyr, viili, kohupiim, kodujuust, kohupiimakreem jne, v.a kohuke, jäätis, puding, kondenspiim
 - juustu asemel kasutatav taimne toode (soolasisaldus max 2 g / 100 g)

MITTESOBIVAD VALIKUD

- Valmistooted (nii piimatooted kui ka nende asemel kasutatavad taimsed tooted), mille suhkrute sisaldus kokku on üle 8 g / 100 g
- Suurendatud valgusisaldusega reklaamitavad tooted, nagu valgujoogid ja nn proteiinitooted (nt valgujogurt ehk proteiinijogurt)

Pähklid, seemned ja õliviljad ning lisatavad rasvad

SOBIVAD VALIKUD

- Tooted, mis ei sisalda lisatud soola ega lisatud suhkruid (pähklid, sh maapähklid ja kookoshelbed; seemned; vähemalt 99% pähklisisaldusega pähklivõid-kreemid)

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

- Valmistooted, mis ei sisalda lisatud suhkruid ja mille soolasisaldus on max 1,2 g / 100 g (nt majonees, salatikastmed jm valmiskastmed)

MITTESOBIVAD VALIKUD

- Tooted, mis sisaldavad soola üle 1,2 g / 100 g või lisatud suhkruid

Lisa 4. Tooraine ja toitute valiku kriteeriumid toitlustamiseks ja müügikohas pakkumiseks



Paljud toidud, mis võivad tunduda, et paiknevad põhitoidugruppides, paiknevad toidugrupis „Maiustused, näksid ja muud organismile ebavajalikud toidud“

Kala, muna, liha

(sh kala, muna ja liha asemel kasutatavad taimsed tooted)

SOBIVAD VALIKUD

- Muna
- Kõik eeltöötlemata (sh jahutatud või külmutatud) kalad ja mereannid, linnuliha, punane liha
- Pasteedid, mille soolasisaldus on max 1 g / 100 g
- Kala ja liha asendavad taimsed tooted (nt sojakotletid, viinerilaadsed tooted jms), mis ei sisalda lisatud suhkruid ega magusaineid ja mille soolasisaldus on max 1,5 g / 100 g

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

- Kalakonserv, makra, soola- ja suitsukala
- Pasteedid, mille soolasisaldus on max 1,5 g / 100 g
- Lihatooted, mis ei sisalda lisatud suhkruid ega magusaineid, mille soolasisaldus on max 1,5 g / 100 g ja lihasisaldus min 75%
- Valmistooted, mille soolasisaldus on max 1,2 g / 100 g
 - Kalapulgad, kananagitsad jm paneeritud tooted (kala- või lihasisaldus min 75%)
 - Pelmeenid (täidise lihasisaldus min 75%)
 - Liha, kala või muna asemel kasutatavad taimsed tooted (nt tofu, tempeh, kaun- ja teraviljadest (sh sojast) kotletid, hakkmass, seitan jms)

MITTESOBIVAD VALIKUD

- Rasvakala ja eskolaar*
- Lihatooted, mille soolasisaldus on üle 1,5 g / 100 g, lisatud suhkrute sisaldus üle 0,5 g / 100 g või lihasisaldus väiksem kui 75%

* võivad põhjustada seedevaevusi

Lisa 4. Tooraine ja toitude valiku kriteeriumid toitlustamiseks ja müügikohas pakkumiseks

Maiustused, näksid ja muud organismile ebavajalikud toidud



Vähem sobilikke valikuid tohib pakkuda väga harva erandjuhtudel ja väga väikestes kogustes (või üldse ainult vähesel määral roogade koostises) ning need ei sobi müügikohas müümiseks

Suhkur, mesi, siirup, moos

SOBIVAD VALIKUD

Toitlustaja poolt valmistatava ühe roa (sh joogi) koostises või lisandina (max 5 g 100 g roa või mitte üle 5 g 200 ml joogi kohta) – pakkumisel jälgida ka lisas 3 toodud päevaseid kogused

- erinevad suhkrud (sh roogade-jookide koostises), nt valge suhkur, toor-roosuhkur, kookospalmisuhkur
- mesi
- siirupid (nt agaavisiirup, glükoosisiirup, puuvilja- või marjasiirup)
- moos, keedis, džemm, marmelaad, želee jt sarnased hoidised

Šokolaad, kommid, magustatud müslibatoonid

SOBIVAD VALIKUD

PUUDUVAD

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

- šokolaadid, kompvekid
- maitsestatud (soolased, magusad, glasuuritud) pähklid või seemned ning kattega kuivatatud puuviljad ja marjad (nt rosin šokolaadis või jogurtis)
- lisatud suhkrutega müslibatoonid

Joogid

SOBIVAD VALIKUD

- kakao suhkruta kakaopulbrist, (taime)tee

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

- kakao suhkruga kakaopulbrist

MITTESOBIVAD VALIKUD

- karastusjoogid, jäätée, kali, mahlajoogid, nektarid, morss, kissell jm suhkru või magusainetega joogid
- energijaogid, -veed ja -shot'id ning teised sarnased kofeiini sisaldavad tooted, maitse- ja vitamiiniveed, spordijoogid jne
- alkohoolsed joogid ja nende alkoholivabad versioonid (sh lastešampus jms)
- kohv

Lisa 4. Tooraine ja toitute valiku kriteeriumid toitlustamiseks ja müügikohas pakkumiseks

Maiustused, näksid ja muud organismile ebavajalikud toidud



Vähem sobilikke valikuid tohib pakkuda väga harva erandjuhtudel ja väga väikestes kogustes (või üldse ainult vähesel määral roogade koostises) ning need **ei sobi müügikohas müümiseks**

Kõik magusad ja soolased küpsetised

SOBIVAD VALIKUD

PUUDUVAD

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

- pirukad, saiakesed, muffinid, küpsised, vahvlid, kringlid, koogid, tordid jm küpsetised – eelistada täisteraviljajahust tooteid võimalikult väikese lisatud suhkrute sisaldusega

MITTESOBIVAD VALIKUD

- rohkes rasvas küpsetatud pontšikud, sõõrikud jms

Piimamagustoidud ja sarnased taimsed desserdid

SOBIVAD VALIKUD

PUUDUVAD

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

- jäätis (sh valgujäätis), jäätisekokteil
- taimsed desserdid (nt jogurti, jäätise, pudingu, kohukese jne asemel kasutatavad tooted) – suhkrute sisaldus kokku max 5 g / 100 g

MITTESOBIVAD VALIKUD

- suure valgusisaldusega jäätis
- puding (sh nn valgupuding)
- kohuke
- kondenspiim, tööstuslik/poe piimakissell jms
- jogurtid ja kohupiimad suhkrut sisaldavate lisanditega (nt kommid, riisipallid)
- juustukrõpsud ja -pallid
- taimsed desserdid (nt jogurti, jäätise, pudingu, kohukese jne asemel kasutatavad tooted) – suhkrute sisaldus kokku üle 5 g / 100 g

Lisa 4. Tooraine ja toitude valiku kriteeriumid toitlustamiseks ja müügikohas pakkumiseks

Maiustused, näksid ja muud organismile ebavajalikud toidud



Vähem sobilikke valikuid tohib pakkuda väga harva erandjuhtudel ja väga väikestes kogustes (või üldse ainult vähesel määral roogade koostises) ning need **ei sobi müügikohas müümiseks**

Muud maiustused

SOBIVAD VALIKUD

PUUDUVAD

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

PUUDUVAD

MITTESOBIVAD VALIKUD

- halvaa, sefiir, besee, kirju koer, pastilaa, martsipan, magusad maisipulgad, iirise-maisipulga-magustoit jms
- brüleekreem, tiramisu, panna cotta, valmistarretis
- šokolaadi- ja kakaovõided; magusad ja soolased pähklivõided (pähklite sisaldus alla 99%)
- võikreem jm sarnased kreemid
- šokolaadi-, karamelli- ja valmis marjakastmed

Soolased näksid

SOBIVAD VALIKUD

PUUDUVAD

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

- koha peal ahjus rasvata valmistatud küüslauguleivakesed

MITTESOBIVAD VALIKUD

- kartuli-, köögivilja- (sh kaunvilja-), maisi-, hummuse- ja vetikakrõpsud jms
- sea- ja krevetikrõpsud jms
- tööstuslikud küüslauguleivakesed, popkorn

Ülejäänud siia toidugruppi kuuluvad toidud

SOBIVAD VALIKUD

PUUDUVAD

VÄHEM SOBIVAD VALIKUD

PUUDUVAD

MITTESOBIVAD VALIKUD

- halvaa, sefiir, besee, kirju koer, pastilaa, martsipan, magusad maisipulgad, iirise-maisipulga-magustoit jms
- brüleekreem, tiramisu, panna cotta, valmistarretis
- šokolaadi- ja kakaovõided; magusad ja soolased pähklivõided (pähklite sisaldus alla 99%)
- võikreem jm sarnased kreemid
- šokolaadi-, karamelli- ja valmis marjakastmed