



Me teeme palju valikuid
automaatselt

Kuidas luua tervislikke valikuid toetav keskkond?

Koolide ja koolieelsete
lasteasutuste liikumis-
ja toitumissekkumiste
uuringu raport

Autorid:

Anni Kurmiste

Katrin Loo

Mariliis Öeren

Moonika Raja

Inga Villa

Katrin Mägi

Aksel Part

Täname kõiki koolide ja koolieelsete lasteasutuste töötajaid, lapsevanemaid ja noori, kes osalesid intervjuudel ja kes katsetasid sekkumisi. Täname koostöö eest kõiki maakondlikke haridusasutuste tervisedendajaid ning kohalike omavalitsuste kontakte.

Täname koostöö eest Sotsiaalministeeriumist: Ingrid Põldsaar, Brigitta Õunmaa, Kristi Uusmaa ja Kadi Reintam; Tervise Arengu Instituudist: Alice Haav ja Eha Nurk; Praxisest endised ja praegused kolleegid: Jane Ester, Andi Kiissel, Maris Vainre, Alari Rammo, Ave Mellik, Mikael Raihhelgauz, Isabel Mari Jezierska.

Uuringu läbiviimiseks on Tervise Arengu Instituudi inimuuringute eetikakomitee load 1307 ja 1439.

Kujundus: Else Lagerspetz

Viide: Kurmiste A., Loo K., Öeren M., Raja M., Villa I., Mägi K., Part A. 2025. Koolide ja koolieelsete lasteasutuste liikumis- ja toitumissekkumiste uuring. Raport. Mõttekoda Praxis & Tartu Ülikool.

Sisukord

Eessõna	4
Millised sekkumised on näidanud head tõendust teaduskirjanduses?	6
Toitumine ja kehaline aktiivsus	7
Toitumine	14
Kehaline aktiivsus	23
Mida teevad Eesti haridusasutused noorte tervisliku toitumise ja aktiivse liikumise edendamiseks?	36
Mis on tegevuste piirangud ja kitsaskohad?	46
Mis on tegevuste positiivsed küljed?	49
Mida soovitakse haridusasutustes veel teha?	50
Kuidas mõtestavad sihtrühmad toitumist ja liikumist haridusasutustes?	52
Koolieelsed lasteasutused	53
Koolid	58
Haridusasutused katsetamas uusi sekkumisi	68
Mida katsetati? Sekkumiste kirjeldused	69
Kes hakkasid katsetama?	72
Kuidas läks sekkumiste katsetamine? Kui rakendatavad sekkumised Eestis võiks olla?	73
Õuevahetund	74
Toitude järjekorra muutmine söögivahetunnil	81
Ettepanekud haridusasutustele	90
Teema: Liikumist toetav keskkond, aeg ja vahendid	91
Teema: Toitumine, enesejuhtimine, menüü ja söökla korraldus	93
Ettepanekud poliitikakujundajatele	96
Teema: Liikumist toetav keskkond, aeg ja vahendid	97
Teema: Toitumine ja sekkumiste mõju	99
Toitumise-liikumise alased soovitused	101
Viited	104
Lisa 1. Töö metoodika	106

Eessõna

Tervislik toitumine ja aktiivne liikumine aitavad hoida tervist, ennetada haigusi ja terviseriske (nt südame-veresoonkonnahaigused, rasvumine, diabeet, vaimse tervise häired jm) ning vähendada suremust (Kyu et al. 2016; Aunde et al. 2017). Samas soodustab meid ümbritsev keskkond – valglinnastumine ja autostumine, istuv töö, vaba aeg digivahendite seltsis jm – aga aina vähemat liikumist. Eesti inimeste kehaline aktiivsus on kesine – Maailma Terviseorganisatsiooni soovitatud tasemel liigub vaid 22% Eesti elanikest; pooled inimestest tegelevad liikumisharrastustega vähemalt korra nädalas, kuid mitte piisava koormusega, et tervisele positiivset mõju avaldada (Mikk 2019). Ebapiisav on ka Eesti noorte kehaline aktiivsus (Tartu Ülikooli Liikumislabor & Ühendus Sport Kõigile 2021). Toitumisega on olukord sama kehv. Suurt hulka Eesti mehi ja naisi iseloomustab üleliigne kehamassiindeks, mis kasvab koos vanusega (Reile & Veideman 2023). Ka koolilaste ülekaalulisus muutub aina tavapärasemaks (Metsoja, Nelis & Nurk 2018) ning nende toitumisharjumused on nigelad (Glušková, Nelis & Nurk 2021).

Võimalikult varane sekkumine inimeste tervisekäitumisse viib pikaajalisemate positiivsete tulemusteni (Rhodes 2017). Tervislikku toitumist ja liikumist tuleb edendada lapseas, et vajalikud oskused, teadmised ja käitumised ka hiljem tervist toetaksid ning seeläbi kasvaksid tervena elatud aastad ja oodatav eluiga. Kuigi teame käitumist mõjutavaid tegureid, napib teadmist sekkumistest, mis neid tegureid ja seeläbi käitumist soovitavas suunas kujundaks. Rahvusvahelisest praktikast leiab erinevaid toitumise ja liikumise alaseid sekkumisi, sh koolieelsete lasteasutuste ja koolilaste sihtrühmas. Eestis on rakendatud vaid mõningaid: nt Liikuma Kutsuva Kooli aktiivne ainetund ja aktiivne vahetund ning Tervise Arengu Instituudi koolitused õpetajatele. Et piisavat liikumist ja tervislikumat

toitumist nii koolieelstes lasteasutustes kui ka koolides efektiivselt edendada, peab aga tuginema tõenduspõhiste sekkumistele ja neid ka edukalt rakendama.

Rakendamise võimalikkus on tõenduspõhiste sekkumiste toimimiseks keskse tähtsusega. Kui soovida, et tervise edendamine toimuks eesmärgipäraselt, tugineks parimatele võimalikele teadmistele ning avaldaks ka positiivset mõju, tuleb uurida, kas sekkumised on kohalikus kontekstis valitud sihtrühmade hulgas rakendatavad. Selleks tuleb läbi viia rakendatavusuuringuid, et välja selgitada, kas ja kuidas sekkumisi parimal moel ellu viia (Bowen et al, 2009). Nii saab kõige kuluefektiivseimal moel tagada sekkumiste sobivuse, tuvastada kohandamisvajadused ja ka kaasata asjaosalised.

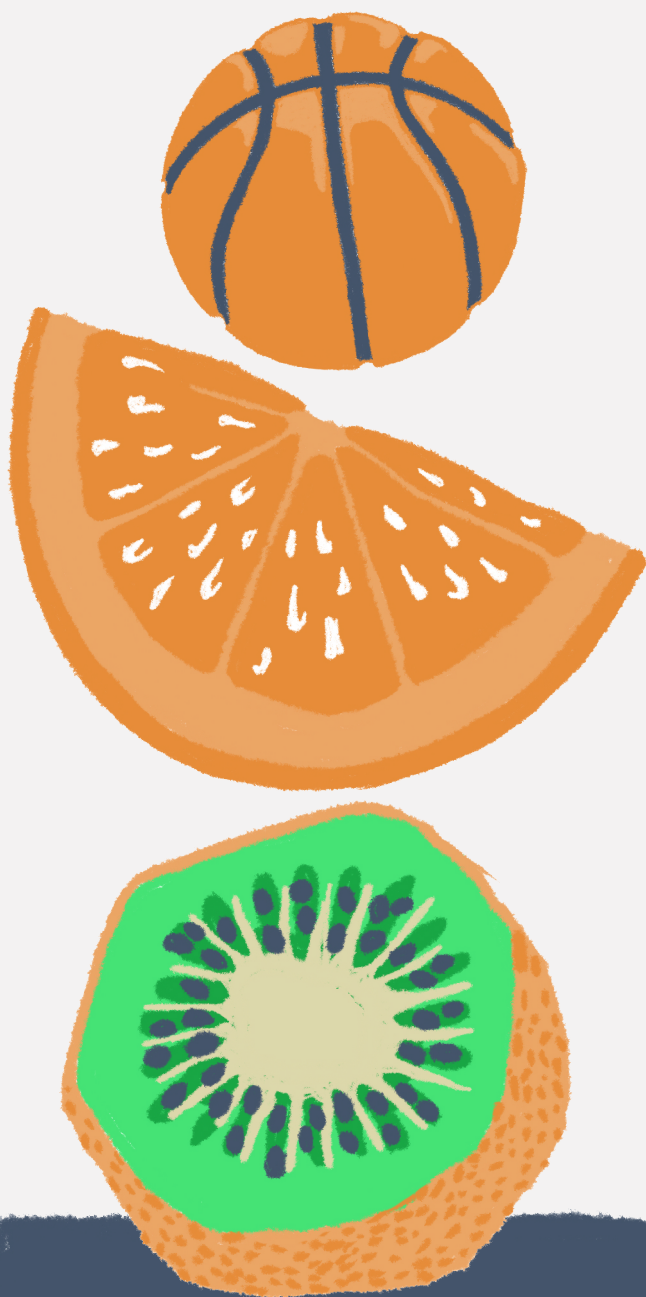
Oma uuringuga soovime seega läbi tõenduspõhiste sekkumiste rakendatavuse hindamise aidata pikemas perspektiivis kaasa tasakaalustatud toitumise ja regulaarse liikumise suurendamisele laste ja noorte hulgas.

Tervisekäitumise muutmisel keskendutakse sageli sihtrühma teadmiste tõstmisele. Samas näitavad uuringud (Marteau, Hollands & Kelly 2015; Kelly & Barker 2016), et sellest on abi vaid juhul, kui vajalikud teadmised sihtrühmal varem puudusid. Liikumise ja toitumise vallas on aastakümneid jagatud inimestele teavet, ilma et see oleks viinud positiivsete muutusteni käitumises (Inchley et al, 2020; EVIPNet Europe 2017). Oma uuringus võtsime fookusse sekkumised, mille eesmärk oli kujundada ümber kooli- või koolieelse lasteasutuse keskkonda. On teada, et ümbritsev keskkond mõjutab individuaalset tervisekäitumist märkimisväärselt (Popkin, Duffey ja Gordon Larsen 2005), kuid näiteks hariduslike sekkumistega võrreldes on see aspekt Eestis seni jäänud pigem tagaplaanile.

Uuringus lähtusime käitumisteaduslikust lähene- misest, kus keskendutakse kõigepealt mõist- misele: 1) koostasime kirjanduse ülevaade sek- kumistest toitumise ja liikumise teemal, kus sihtrühmaks on koolieelsed lasteasutused ja koolid; 2) kaasasime haridusasutused (sh noored), kellega viidi läbi intervjuud nende vajadustest ja võimalustest – kõige paremini tunnetab prob- leemi sihtrühm ning koosloomeline lähenemine loob pinnase sobivate lahenduste katsetamiseks. Seejärel valisime sekkumised, mida haridus- asutused katsetasid. Protsessi järel viisime läbi

rakendatavusuuringu, et hinnata sekkumistega seotud aspekte nagu vastuvõetavas, praktilisus jm.

Töö andis teadmise, kuidas suhtuvad sekku- mistesse kasutajad ja rakendajad, sh kuidas hinnatakse sekkumise vajalikkust, millised takistused rakendamisel tekivad ja kuidas sek- kumist parendada. See annab hea arusaama, kas sekkumiste edasine testimine ja mahukam mõjuhindamine on õigustatud. Tulemused koon- dasime siia raportisse, tuues välja ka soovitud edasisteks tegevusteks.



**Millised sekkumised on
näidanud head tõendust
teaduskirjanduses?**

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 sotsiaal-kognitiivsel teorial põhinev mitmekomponendiline koolipõhine programm, mis keskendub: 1) elustiili toetavatele strateegiatele (nt jalgsi kooli kõndimine), 2) kehalisele aktiivsusele (vastupidavustreening), 3) toitumisele ja 4) istuva eluviisi vähendamisele. Sekkumise osana arendatakse kehalise kasvatus tunde, viiakse ellu toitumise töötubasid, interaktiivseid harivaid seminare, lõunapausidel kehalise aktiivsuse sessioone, kasutatakse enesemonitoorimisel pedomeetreid, jagatakse õpilastele käsiraamatuid ning saadetakse uudiskirju ja tekstisõnumeid, et julgustada ning tugevdada soovitud käitumist.

Programmi mõju on hinnatud Austraalias kahel korral randomiseeritud kontrolluuringuga. Esimene uuring tehti 12 kuud pärast sekkumise alustamist ning uuringus osales 357 tüdrukut (sekkumisrühm (n=178), kontrollrühm (n=179)) madala sissetulekuga piirkondadest (keskmine vanus 13,2 aastat; värbamisel 8. klass). Peale esimest aastat olid muutused sekkumisrühma 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 tulemused ei olnud statistiliselt olulised. Statistiliselt olulised olid muutused aga ekraaniaja näitaja puhul (keskmine -30,67 minutit/päevas, UV: -62,43...-1,06).

Programmi piirangutena kirjeldati, et toidu tarbimist hinnatakse toidu küsimuste abil tarbimise sageduse kohta, mis ei võimalda hinnata muutusi energiatarbimises.

Teisel korral viidi uuring läbi 24 kuu möödudes. Siis osales 357 tüdrukut, sekkumisrühmas oli 178 ja kontrollrühmas 179 last madala sissetulekuga piirkondadest (keskmine vanus 13,2 aastat; värbamisel 8. klass). 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 keskmine liigutuste arv minutis) ning ekraaniajas sekkumis- ja kontrollrühma kooli õpilaste vahel. Sekkumisrühma õpilastel vähenes statistiliselt olulisel määral keharasva protsent (erinevus rühmade vahel 2%). Programmi piirangutena toodi välja, et ekraaniaega ja toitumiskäitumise muutusi peavad osalejad ise enda kohta hindama.

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.

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

Ballabeina on ühe õppeaasta kestev eelkooli-põhine sekkumine, mis keskendub kehalisele aktiivsusele, toitumisele, meedia kasutamisele ning unele. Sekkumine põhineb sotsiaal-ökoloogilisel mudelil ning selle sihtrühma kuuluvad eelkooliealised noored, õpetajad ning lapsevanemad. Sekkumise raames osalevad noored mängulistest kehalise kasvatus tundides (ühe 45-minutilise tunni asemel neli tundi nädalas) ning tundides, kus räägitakse toitumisest, meedia kasutamisest ja unest. Lisaks saavad noored 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 sekkumisrühmas, 310 kontrollrühmas), kes olid pärit Šveitsi kõrge migrantide osakaaluga piirkondadest ning kus räägitakse saksa ja inglise keelt (keskmise vanus 5,1 aastat, värbamisel eelkoolis). Võrreldes kontrollrühmaga, oli sekkumisrühma laste aeroobne võimekus sekkumise lõpus tõusnud (UV: 0,07...0,57; $p=0,01$).

KMI osas rühmade vahel märgatavat erinevust ei esinenud ($p=0,31$). Peamise näitajana hinnati KMI-d, 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).

Lisaks uuriti Ballabeinat hiljem kordusuuringuga sekkumise lõpus. Uuringus osales 652 5–6-aastast last (342 sekkumisrühmas, 310 kontrollrühmas). Kontrollrühma koolides sekkumist läbi ei viidud ning jätkati õppekavas ette nähtud tegevustega. Uuringus leiti, et ülekaalulistel lastel, kes olid sekkumisrühmas, vähenes võrreldes kontrollrühma lastega vöökohaga 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 sekkumisrühmas olulist muutust märgata kõigi rasvumisega seotud näitajate puhul – vöökohaga 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 rühma 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) ning jooksutest ei ole valideeritud alla 6-aastaste laste puhul.

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.

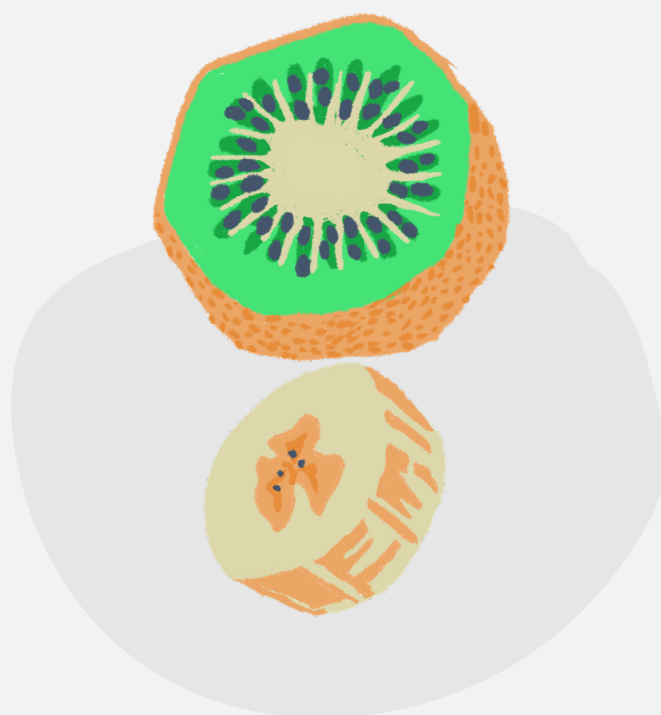
Projektitiimi ja oma ala eksperdide hinnangul viiakse Eestis kõnealuseid tegevusi läbi juba märkimisväärses mahus.

Sekkumine rasvumistegurite vähendamiseks (Safdie et al., 2013)

Kaks kooliaastat kestev sekkumine, mille eesmärk on vähendada rasvumisega seotud tegureid, keskendub koolikeskkonnas toitumise ja kehalise aktiivsusega seotud normide parendamisele, piirdudes olemasoleva koolitaristu ning ressurside kasutamiseiga. Toitumisele keskenduva osa eesmärk on parandada toidukeskkonda, suurendades tervislike toitade (puuviljad, köögiviljad ja mittepraetud road) ning jookide (eriti vesi) kättesaadavust, vähendades energiarikaste toitade ja suhkruga magustatud jookide kättesaadavust ning vähendades söögikordade arvu koolipäeva jooksul. Kehalisele aktiivsusele keskenduva osa eesmärk on parandada kehalise aktiivsuse keskkonda, suurendades aktiivsusega seotud ressurside kättesaadavust (nt spordivarustus), parandades taristut ja tõstes esteetilist meeldivust. Sekkumise väljatöötamise aluseks on muuhulgas planeeritud käitumise teooria, sotsiaalkognitiivne teooria ja terviseuskumuste mudel.

Sekkumise mõju hinnati Mehhikos klaster-randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 622 (262 sekkumisrühm, 360 kontrollrühm) 4–5. klasside õpilast (keskmine vanus 9,7 aastat $\pm 0,7$ aastat). Kordusuuring viidi läbi kolmel korral – 7, 11 ja 18 kuud pärast sekkumise algust. Uuringu tulemused näitasid, et lastele mitte soovitatud toitade 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 mittes soovitatud 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 tagasisides toodi välja, et sekkumise tegevuste kirjeldus on liiga üldine. Samuti toodi välja, et paljud muutust taotlevad sekkumise elemendid on Eestis juba kasutusel.

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- ning köögiviljade 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 sekkumisrühm, 1157 kontrollrühm), kõik vanuses 9–10 aastat. Kuigi peamiste tulemusnäitajate osas statistiliselt olulisi erinevusi ei leitud, siis mõningate teiste tulemusnäitajate puhul tuvastati mõju: sekkumisrühmas 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 energiasisaldusega jookide portsjonite arv päevas (-0.26, UV: -0.43...-0.10). Programmi piirang on, et sekkumisega seotud õppetunde viivad läbi ainult kooli töötajad. Uuringus jätsid mõned osalevad koolid osa õppetundidest läbi viimata ja see võis mõjutada uuringu tulemusi.

Tagasiside:

Haridusasutuste 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 keskenduva 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 sotsiaalkognitiivsest teooriast. Sekkumine hõlmas kümme toitumise ja kehalise aktiivsusega seotud sõnumit, mis potentsiaalselt toetavad tüdrukut 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 sekkumisrühm, 111 kontrollrühm) keskmise vanusega 16,1 aastat. Esmane tulemusnäitaja, mida hinnati, oli KMI ning teised tulemusnäitajad olid KMI z-skoor, vööümbermõõt ja erinevad istumise ja toitumisega seotud näitajad. Peamise tulemusnäitaja, KMI, puhul statistiliselt olulisi tulemusi ei tuvastatud, aga teiseste tulemusnäitajate puhul leiti, et sekkumisrühma puhul olid statistiliselt olulised tulemused vööümbermõõdu ($-2,28$ 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 need enda kohta kirja. Lisaks mõõdetakse selle programmi raames KMI ja vööümbermõõtu, 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](#))

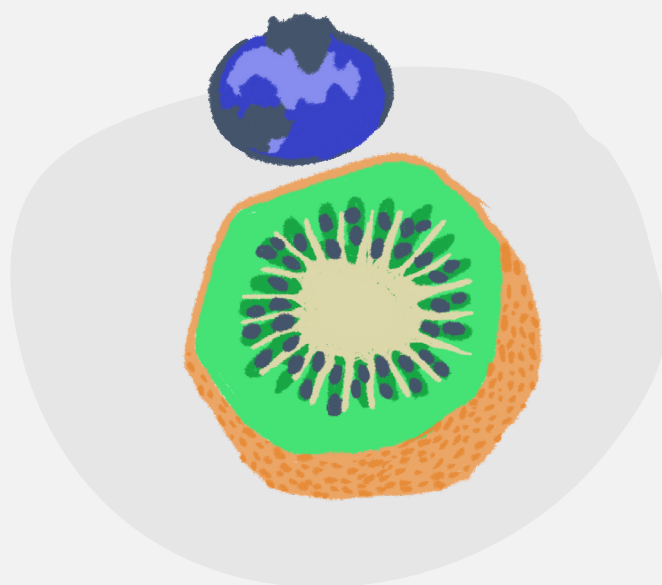
DOiT on multikomponendiline tervisedendamise sekkumine, mille eesmärk on tõsta teadlikkust energia tarbimise ja kulutamise osas ning viia ellu käitumuslikke muutusi – muutus suhkrurikaste jookide ja energiarikaste snäkkide tarbimisel, kehalise aktiivsuse ja ekraaniaja osas. Sekkumine koosneb 11 teadlikkuse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

Hollandis uuriti randomiseeritud kontroll-uuringuga 18 kooli abil, mis mõju sekkumine 12–14-aastaste käitumisele avaldab. Kokku osales uuringus 1108 noort keskmise vanusega 12,7 aastat: 632 sekkumisrühm, 476 kontrollrühm. 8 kuud kestva sekkumise peamised tulemusnäitajad olid kehakaal, pikkus, vööümbermõõt, nelja nahavoldi paksuse mõõdud ning toitumise 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: -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 kooli aktiivsete liikumisviisidega liikumisele sekkumine mõju ei avaldanud. Programmi piirang on see, et käitumuslikke muutusi kirjeldavad osalejad ise enda kohta. Lisaks oli uuring suunatud väikestele käitumuslikele muutustele, kuid programmis kasutatavad küsimustikud ei pruugi olla piisavalt tundlikud, et väikest käitumuslikku muutust tuvastada.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajate sõnul oleks ennetuse vaates efektiivsem pakkuda sekkumistegevusi noorem eas. Positiivseks peeti terviseteemade 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.



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

SNaX on 5-nädalane koolipõhine sekkumine, mis hõlmab muudatusi koolikeskkonnas, koolisööklas 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 kontroll-uuringuga, kus osales 3211 last (1515 sekkumiserühm ja 1524 kontrollrühm) ning kordusuuring viidi läbi 2997 lapsega. Tulemused näitavad, et sekkumiskoolides suurenes statistiliselt oluliselt serveeritud puuviljade hulk 15,3% ($p=0,006$) ja ka lõunasööke serveeriti 10,4% rohkem ($p<0,001$) võrreldes varasemaga, 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.

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.

Teisel korral hinnati programmi USA-s, Los Angeles'i piirkonnas randomiseeritud kontroll-uuringu abil 10 kooli ehk 1368 õpilase hulgas (829 sekkumiserühm, 539 kontrollrühm), kelle keskmine vanus oli 12,2. Peamine tulemusnäitaja, mida hinnati, oli KMI. Leiti, et SNaX ei avaldanud statistiliselt olulist mõju KMI-le. Samas nende noorte hulgas, kes olid sekkumiserühmas 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.

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 järel 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 8–12-aastast last (749 sekkumisrühm, 740 kontrollrühm). Kordusuuring viidi läbi pärast sekkumise lõppu. Uuringu tulemused näitavad, et sekkumisrühma kuulunud lastel suurenes PKP tarbimine ühe portsjoni võrra võrreldes kontrollrühmaga, kus sekkumist ei toimunud. Programmi üks puudus on, et selle läbiviimisel tuleb kasutada arvuteid. Kui koolis ei ole piisavalt arvuteid, piirab see programmi läbiviimist. Ilmnes ka, et mõned osalevad koolid jätsid osa õppetunde tegemata ja see võis mõjutada uuringu tulemusi.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad uskusid, et sekkumine oleks lastele atraktiivne ja tõenäoliselt ka kergesti teostatav. Küsitavaks peeti mängu reaalsel 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 koolisöökla 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 väikestesse silmapaistvatesse topsidesse, 5) terved puuviljad on pandud suurde, silmapaistvasse puuviljavaagnasse, mis asub silmade kõrgusel, 6) puuviljadele on pandud loovad nimed, mida kuvatakse nii kuu- kui päevamenüudel, 7) faktid puuviljade kohta kuvatakse kustutatavatel tahvlitel silmade kõrgusel.

Sekkumise mõju hinnati 5–8. klasside õpilaste (10–14-aastased) hulgas New York’is, USA-s, klaster-randomiseeritud kontrolluuringuga; kordusuuring viidi läbi üheksa nädalat pärast sekkumise algust. Uuringus osales 2108 õpilast (1258 sekkumisrühm, 850 kontrollrühm). Kontrollrühmale pakuti sekkumise järgselt võimalust rakendada sekkumist ka oma koolis. Uuringus leiti, et puuviljade valik ning tarbimine suurenesid sekkumisrühmas vastavalt 36% ja 23%. Programmi piirang oli, et mõõdetakse ainult konkreetses koolisöökla 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 tõid 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 kestav toitumisele keskenduv koolipõhine sekkumine. Sekkumise väljatöötamisel on lähtutud sotsiaalsest kognitiivsest teooriast 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 puu- ja köögivilju, pakkuda puu- ja köögivilju söövaid uusi tervislikke eeskujusid, 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 lõunasöögi toitude järjekorras ning eraldi pööratakse tähelepanu snäkiautomaadis pakutule.

Eriürituste hulka kuulub kahenädalane avakampaania, mille raames riputatakse puu- ja köögiviljakarakterid plakatitena kooli sööklasse. Kampaaniale järgnevad igakuised puu- ja köögiviljade degusteerimised söögi vahetunnil. 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 kontrollrühmade suurusi ei ole täpsustatud, kuid selgitati, et kokku osales uuringus 26 kooli, millest 13 olid kontrollrühmas ja ülejäänud said sekkumist. Kordusuuring viidi läbi aasta pärast sekkumise lõppu. Sekkumiserühmas 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 toitumise osas suuliselt täiendavat informatsiooni edastada.



Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad rääkisid, et Eesti õppeasutustes juba pakutakse ootena puu- ja köögivilju. 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 köögiviljad.

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

Aedade 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 USA dollarit), mida võidi kasutada aia loomiseks ja hooldamiseks. Lisaks jagati koolidele köögiviljade 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 sekkumiserühm, 392 kontrollrühm) 8–12-aastast last ja ligikaudu samapalju hooldajaid. Uuringu esmane tulemusnäitaja oli köögiviljade osakaal laste toidulaul, teised tulemusnäitajad olid toidu- ja toitumisalane teadlikkus, aiandusalane teadlikkus, köögiviljade meeldivus, snäkivalikud ja

toidupraktikad. Esmase tulemusnäitaja puhul sekkumine mõju ei avaldanud, kuid sekkumiserühma hoiakud köögiviljade osas muutusid 6% ulatuses positiivsemaks ning tulemus oli statistiliselt oluline. Samamoodi kasvas perioodil jaanuar kuni märts köögiviljade 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.

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.

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

Shaping Healthy Choices Program on USA-s välja töötatud koolipõhine programm viie eesmärgiga: 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 tagada programmi jätkusuutlikkus. Programm tugineb sotsiaalökoloogilisele mudelile ja sotsiaalsele kognitiivsele teooriale. Programm hõlmab 20 tundi õpetamist, perekonnale suunatud uudiskirjasid, tervisealaseid üritusi, salati- baari loomist ja muud. Koolidele tagati 3000 USA dollarit, et suurendada kohalike tootjate kasvatatud toidu tarbimist.

USA Põhja-California piirkonnas hinnati randomiseeritud kontrolluuringu kaudu tulemusnäitajaid nagu lõunal puu- ja köögiviljade kättesaadavust ja tarbimist, kus osales kokku 294 noort (161 sekkumisrühm, 133 kontrollrühm) vanuses 9–10. Leiti, et puuviljade tarbimisel ei esine märkimisväärsed erinevusi, kuid köögiviljade 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 sekkumisrühmas rohkem õpilasi köögivilju (71,2%) võrreldes kontrollrühmaga (28,2%; $\chi^2=19,123$, $p<0,001$). Sarnased olid tulemused ka puu- ja köögiviljade kättesaadavuse osas: puuviljade kättesaadavuses erinevusi ei olnud, kuid sekkumist läbi viinud koolides kasvas köögiviljade kättesaadavus rohkem kui kontrollrühmas. Programmi piirang oli, et uuringu käigus pakkus uuringurühm koolile tuge (koolitused, rahastus). Olgugi et toetus oli oluline, et programmi täpsemalt rakendada, on tarvis uurida, kas programm on sama mõjus, kui taolist tuge ei ole.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad arvasid, et tegevuste mahu poolest on tegu ambitsioonika sekkumisega. Kuigi sekkumise teostatavuse osas jäädi eriarvamusele, siis lõvi-osas usuti, et rahalise toena ajal on võimalik projekti eesmärgi saavutada. Veel lisati, et sekkumine võiks olla ajaliselt pikem.

Projektitiimi ja oma ala ekspertide hinnangul on tegu ajamahuka sekkumisega. Komponendid, 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.



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 tötubadele ja 3) liikumise tötubadele. Uuringu käigus muudeti koolisöökla toiduvalikuid, lisades rohkem tervislikke toite (nt puuvilju, apelsinimahla, vähese suhkrusisaldusega hommikusöögihelbeid). Viidi läbi liikumis- ja toitumisteemalisi tötubasid õpilastele ning üks tötuba lapsevanematele.

Programmi mõju hinnati randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 504 last (234 sekkumisrühm, 171 kontrollrühm) vanuses 9–11, kordushindamine viidi läbi kohe pärast sekkumise lõppu ja seal osales 369 last (205 sekkumisrühm, 164 kontrollrühm). 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 ilmnis piima ($p=0,03$) ja toore apelsinimahla ($p=0,05$) puhul. Poiste puhul ei paranenud tervislike toiduainete tarbimine sekkumise ega kontrollrühmas. Sekkumisrühma poiste puhul vähenes märgatavalt hamburgerite ja *hot dog*-ide 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. Piirangu nähti oma köögi puudumist ning arvati, et programmi ühekordne läbiviimine ei pruugi kohe 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)

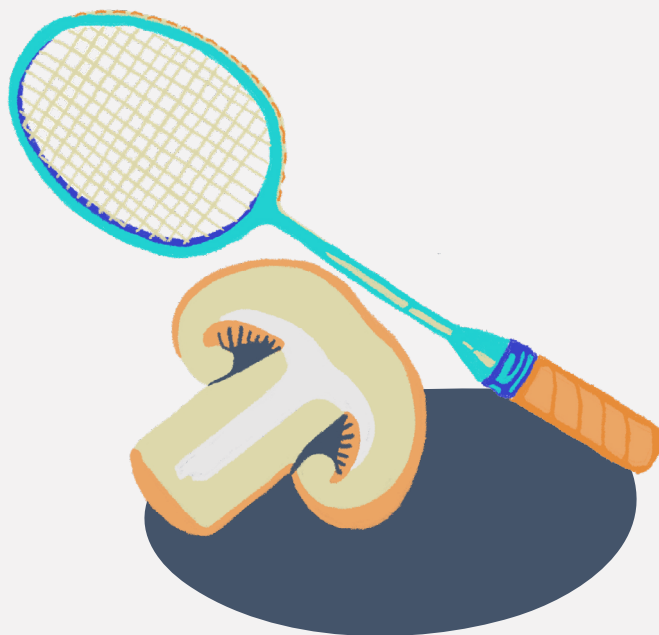
Nutrition On the Go on Mehhikos katsetatud 6-kuuline koolipõhine programm, mille abil sooviti säilitada kooliõpilaste KMI-d. Uuringus keskenduti 1) vahetundides laste liikuvuse suurendamisele, 2) toitumisalastele teadmistele ja 3) liikumisalastele teadmistele. Uuringu käigus pakuti koolidele liikumisega 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 sekkumiserühm, 510 kontrollrühm) vanuses 10–12, kordushindamine viidi läbi pärast sekkumise lõppu ja seal osales 369 last (205 sekkumiserühm, 164 kontrollrühm). 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 sekkumiserühmas vähenes 1% võrra (esialgne 11,8%, kordushindamine 10,8%) ja kontrollrühma puhul suurenes tõenäosus 0,9% võrra (esialgne 10,6%, kordushindamine 11,5%). Programmi piirang on, et KMI-le avaldavad mõju erinevad faktorid, kuid programmi käigus kontrolliti nendest vaid ühte osa. Lisaks osalesid uuringus koolid, kus noored viibisid päevas 4,5 tundi, seega suurema osa päevast viibisid nad keskkondades, kus sekkumist ei toimunud.

Tagasiside:

Haridusasutuste esindajate sõnul on tegu laiapõhjalise programmiga, mis sobib kõigile sihtrühmadele. Kitsaskohtadena 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. Uuring 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 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 kontrollrühmana. Nelja kuu möödudes (ehk seitse kuud alates koka sekkumise algusest ja neli kuud alates nutika kohviku sekkumise algusest) tehti kordushindamine. Kolme kuu möödudes suurenes köögiviljade valik koka sekkumisega koolides võrreldes kontrollrühmaga (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 kontrollrühmaga. Nutika kohviku koolides ei olnud märgatavat erinevust köögiviljade tarbimise osas, aga köögiviljade tarbimine suurenes koka sekkumise

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 vanuserühmale, 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.

koolide hulgas (OR: 24,5%, UV: 10,0%...39,0%) ja koka sekkumise ning nutika kohviku koolides. Kordushindamisel puuviljade valik suurenes koka sekkumise koolides, nutika kohviku koolides ja koka sekkumisel koos nutika kohvikuga koolides võrreldes kontrollrühmaga. 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 paigutamisviis 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.

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 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 pakuti rohkem värsket leiba ja aasta jooksul viidi läbi tegevusi, mis õpetasid koolilõunat väärtustama ja soodustasid igapäevase tasakaalustatud koolilõuna söömist. Toitumishariduse puhul kasutasid õpetajad teadlikkuse tõstmiseks erinevaid õppematerjale suhkru, kiudainete, puu- ja köögiviljade kohta. 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.



Tagasiside:

Haridusasutuste esindajad leidsid, et mitmeid tegevusi tehakse juba praegu Eesti õppeasutustes. Arvati, et sekkumine võiks olla ajaliselt pikem ning nenditi, et rakendamine võib osutuda 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 linna- piirkonna koolides, näiteks mõnes riigigümnaasiumis.

Sekkumise mõju uuriti Soome kolme linna kaheteistkümnes koolis, kokku 659 8. klassi õpilase peal (338 sekkumiserühm, 321 kontrollrühm). Osalejate keskmine vanus oli 13,8 aastat. Peamised uuritud tulemusnäitajad olid kiudainete tarbimine, puu- ja köögiviljade tarbimine ning sahharoosi tarbimine. Leiti, et sekkumiserühma tüdrukute seas kasvas rukkileiva tarbimissagedus ($p=0,03$) ja vähenes maiustuste tarbimine ($p=0,006$). Sahharoosi tarbimine vähenes sekkumiserühma õpilaste hulgas 12,8%-lt 10,5%-le kogu energiatarbimisest ($p=0,01$). Puuviljade tarbimine (g/MJ) jäi sekkumiserühmas samaks, aga kontrollrühmas vähenes ($p=0,04$). Programmi piirang on, et ei ole võimalik tuvastada sekkumise üksikuid komponente, mis olid kõige tõhusamad. Sekkumise jooksul kasutati paberkandjal küsitlusi, kuid digitaalselt esitatud küsitlused võivad olla noorte atraktiivsemad.

Kehaline aktiivsus

Happy 10 (Li et al., 2010)

Happy 10 sekkumine on programm, mille keskmises on kaks ühel päeval läbi viidavat 10-minutist kehalise kasvatuse seanssi ning õppematerjalid, tegevuskaardid, plakatid ja klee-bised. Programm pakub ohutuid, mõõduka intensiivsusega ning vanusele ja ruumile sobivaid harjutusi, lisaks näiteks harjutusi tutvustavaid tegevuskaarte ja videoid. Plakateid ja klee-biseid 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 sekkumisrühm, 2115 kontrollrühm) vanuses 8–11. Uuring kestis ühe aasta ning kordusuuring viidi läbi 12 kuud hiljem (2028 sekkumisrühm, 2092 kontrollrühm). Esmane tulemusnäitaja, mida hinnati, oli KMI. Pärast üheaastast sekkumist tõusis KMI sekkumisrühmas 0,56 kg/m² (± 1,15) ja kontrollrühmas 0,72 kg/m² (± 1,20) võrra, keskmise erinevusega -0,15 kg/m², UV: -0,28...-0,02). KMI z-skoor vähenes sekkumisrühmas -0,05 (± 0,44), kuid suurenes 0,01 võrra (± 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 kg/m², UV: -0,25...-0,01), KMI z-skoor (-0,05, UV: -0,10...-0,01), rasvamass (-0,27 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 lasteaiapäevakavaga.

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, pallid, plastikrõngad, haaratsid, žonglöörirõngad ja -pallid, diabolo, sulgpallireketid ning rannareketid. Varustust saavad noored kasutada vahetundidel.

Sekkumise mõju hinnati Belgias kolme kuu möödudes randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 235 5–6. klassi õpilast (~11-aastased; 122 sekkumisrühm, 113 kontrollrühm). Lõunapausi ajal suurenes laste mõõdukas ja intensiivne kehaline aktiivsus sekkumisrühmas märkimisväärselt (mõõdukas: 38%-lt 50%-le, intensiivne: 10%-lt 11%-le), samal ajal kui kontrollrühmas 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 kontrollrühmas 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 lahen-dus, 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 hüpenöörid.

Sekkumise mõju hinnati Küprosel randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 228 5–6. klassi õpilast (~11-aastased; 161 sekkumisrühm, 67 kontrollrühm). Uuringus jagati osalejad kolme rühmi: 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 – kontrollrühm. Kordusuuring viidi läbi neli nädalat pärast sekkumise algust ning uuringu tulemused näitavad, et mõlemas sekkumiskoolis kasvas keskmine sammude arv 20-minutilise vahetunni ajal hommikul (kella 09:05–09:25), vastavalt 1427 ± 499 ja 1331 ± 651 , võrreldes kontrollkooliga (1053 ± 447). Pärast kooli toimuvate tegevuste puhul (vahemikus kella 13:05 ja enne magaminekut) ei täheldatud sekkumiskoolides märgatavaid muutusi sammudes. Programmi puudusena tõid autorid välja, et noored kasutasid sammude lugemiseks ise sammulugejaid, mis võib tekitada mõõtmisvea.

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.



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

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

Programmi hinnati randomiseeritud kontroll-uuringuga, kus osales 240 noort (142 sekkumiserühm, 98 kontrollrühm) ühes Austraalia koolis (keskmise vanus 11,1). Uuringu tulemused näitasid, et sekkumist saanud rühma 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)

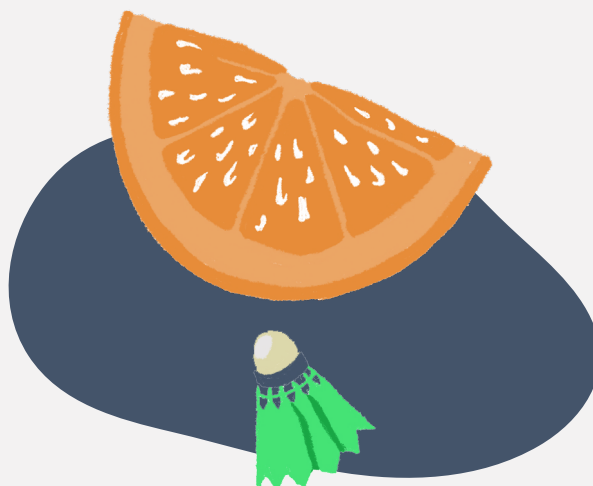
Lau jt katsetasid Hong Kongis aktiivseid videomänge, et teada saada, mis mõju omavad aktiivsed videomängud Hiina koolilaste aeroobsele võimekusele, kehakaalule (KMI), kehalisele aktiivsusele ja sellega seotud psühholoogilistele näitajatele. Sekkumine hõlmas Microsoft Xbox-i 360 Kinecti sensoriga, mis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

Mõju hinnati randomiseeritud kontrolluuringuga, milles osales kokku 80 last (40 sekkumisrühmas, 40 kontrollrühmas) vanuses 8–11, kes said kaks korda nädalas 60 minuti kaupa peale koolitunde aktiivseid videomänge mängida. Võrreldes kontrollrühmaga leiti sekkumisrühmas oluline tõus hapniku tarbimises ($1,58 \text{ mL}/(\text{kg} \cdot \text{min})$, 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. Kitsaskohaks peeti veel laste ekraaniaja suurenemist, spordivahenditega reaalse kokkupuute puudumist ja antisotsiaalsuse soosimist.

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 juhiseid, 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 sekkumisrühm, 123 kontrollrühm) 12-st erinevast koolist ja vanuses 8–12. Peamine uuritud tulemusnäitaja oli kehaline aktiivsus. Tulemused näitavad, et sekkumisrühma noored hindasid kontrollrühma omadest vähem, et nende kehaline aktiivsus on madal ($\Delta = -0,19$, $p = 0,001$). Kiirendusandurite andmed näitavad, et sekkumisrühma noored olid koolipäeva jooksul rohkem mõõduka või tugeva intensiivsusega kehaliselt aktiivsed kui kontrollrühma noored. Selgus, et kui noored saavad tunnis olla kooliaias, liiguvad nad rohkem, kui klassiruumis olles. Programmi piirang on see, et ei saa hinnata, millised komponendid täpselt soodustavad laste liikuvust. Lisaks, kui liikumistund toimub õues, ei saa seda võrrelda siseruumides toimuva liikumistunniga, sest võimalused liikumiseks on väljas ja sees väga erinevad.



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.

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) mitmetarbelised, 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 mänguväljaku-materjalide standarditele. Uusi materjale lisati umbes iga kolme nädala tagant, et asendada katkiseid ja täiendada olemasolevaid. Materjalide hool-duse eest vastutasid uurijad koostöös koolikogukonnaga. Täiskasvanute suu-natud sekkumine seisnes selles, et õpetajad ja muu mänguväljaku üles-annetega personal ning sekkumiskoolide osalevate laste vane-mad olid kutsutud osalema 2-tunnisel rühmasekkumisel.

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 sekkumiserühm, 99 kontroll-rühm) 5–7-aastase lapse puhul mänguväljakute kohandamise mõju nende kehalisele aktiivsusele. Peamine tulemusnäitaja oli kehaline aktiivsus, mida mõõdeti kiirendusanduritega. Selgus, et sekkumiserühma 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 sekkumiserühma noored olid 12% juhtudest rohkem mõõduka või tugeva intensiivsusega aktiivsed kui kontroll-rühma noored. Programmi piirang on see, et muu-detakse haridusasutuse hoovis olevat mängu-platsi, 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.

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 teki-tada hirmu nii õppeasutuste personalis kui ka lapse-vanemates. 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.

Walking School Bus (Mendoza et al., 2011)

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

Mendoza ja kolleegid viisid USA-s läbi randomiseeritud kontrolluuringu kaheksa kooli 4. klasside 148 lapse hulgas (70 sekkumisrühm, 78 kontrollrühm). 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 sekkumisrühma laste seas kasvas aktiivne kooli liikumine 23,8% pealt ($\pm 9,2\%$) 54% peale ($\pm 9,2\%$), samal ajal kui kontrollrühma puhul näitaja vähenes 40,2% pealt ($\pm 8,9\%$) 32,6% peale ($\pm 8,9\%$) ($p < 0,0001$). Sekkumisrühma laste seas kasvas mõõduka või tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse minutit päevas 46,6 pealt ($\pm 4,5$) 48,8 peale ($\pm 4,5$), kui kontrollrühma laste puhul vähenes näitaja 46,1 pealt ($\pm 4,3$) 41,3 peale ($\pm 4,3$) ($p = 0,029$). Programmi puudustena toodi välja lühike sekkumisperiood. 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](#))

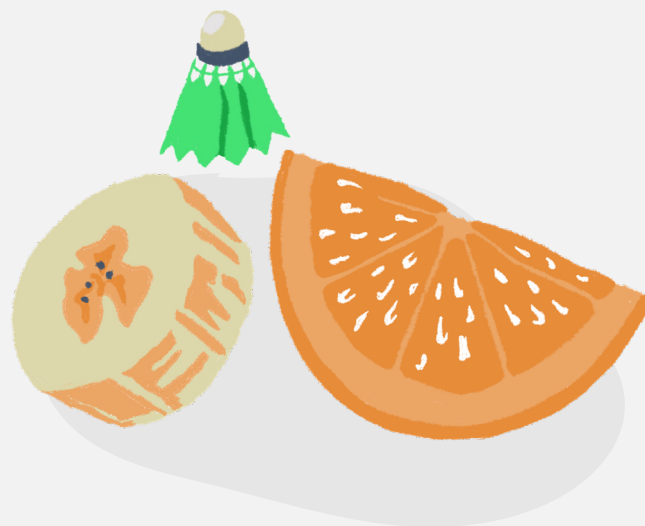
MARA on Kolumbias katsetatud 10-nädalane koolipõhine programm, mille puhul soovitakse suurendada õpilaste kehalist aktiivsust ning vähendada istuvat eluviisi ja rasvumist. Uuringus keskenduti 1) vahetundidel liikuvuse edendamisele ja 2) aktiivse liikumise tundides osalemisele. Uuringu käigus pakuti koolidele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

Programmi mõju hinnati randomiseeritud kontrolluuringuga, kus osales 120 last (60 sekkumisrühm, 60 kontrollrühm) vanuses 10 aastat. Kordushindamine viidi läbi kohe pärast sekkumise lõppu ja seal osales 79 last (34 sekkumisrühm ja 45 kontrollrühm). Kontrollrühm ei saanud sekkumist. Uuringus hinnati laste KMI z-skoori ning tulemused olid esimesel sekkumisrühmal 0,50, UV: -4.56...5.56) ja teisel sekkumisrühmal 0.20, UV: -6.58...6.98), seega statistiliselt olulist tulemust ei olnud. Mõõduka kuni intensiivse kehalise aktiivsuse minutid päevas suurenesid oluliselt esimeses sekkumisrühmas, kes ei saanud SMS-sõnumeid võrreldes kontrollrühmaga ($T1-T0 = 6,1$ 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 tegevusega, väikseks erinevuseks on vahendite pakkumine.



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

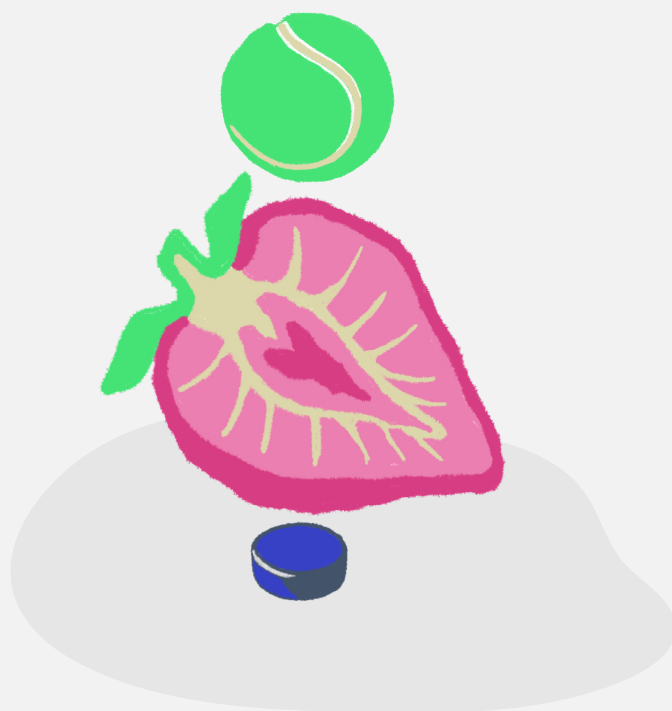
Active Schools on mitmekomponendiline sekkumine, mille eesmärk on mõjutada laste kehalist aktiivsust ja istumisaega. Sekkumine koosneb kaheksast komponendist: 1) aktiivsed pausid, 2) tunnikella ajal hüppamine, 3) „Born To Move“ videod, 4) Daily Mile või 100 Mile Club, 5) mänguväljaku tegevuste tegevuskaardid,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

Ühendkuningriikides, Skelmersdale'i piirkonnas uuriti sekkumise mõju randomiseeritud kontroll-uuringuga 115 noore seas (60 sekkumisrühm, 55 kontrollrühm), vanuses 9–10. Kordusuuring viidi läbi 2 ja 3 kuud peale sekkumise algust. Peamine uuritud tulemusnäitaja oli mõõduka või tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus. Teised näitajad olid 30-minutilise mõõduka või tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse saavutamine koolipäeva jooksul, istumisaeg koolipäeva jooksul, kogu päeva istumisaeg ja kehaline aktiivsus, kardiorespiratoorne võimekus ja KMI z-skoor. Koolipäeva jooksul mõõdetud istumisaeg oli sekkumisrühmal oluliselt väiksem kui kontrollrühmal ($-9,0$ min, $p=0,01$). Ühelegi ülejäänud tulemusnäitajale ei olnud sekkumisel statistiliselt olulist mõju, kuigi koolipäeva kehalise aktiivsuse ja kardiorespiratoorse võimekuse 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.

Tagasiside:

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

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



Tabel 1. Koondtabel sekkumistest

Autor, aasta	Riik	Sekkumiskoht	Laste vanus	Sekkumise kestus	Uuringu valim	Kordusuuring	Tulemus
Toitumine ja kehaline aktiivsus							
Lubans et al., 2012	Austraalia	Kool	13,2	12 kuud	178 S, 179 K (tüdrukud)	Kohe pärast sekkumise lõppu	KMI, KMI z-skoor ja keharasvaprotsent ei muutunud. Ekraaniaeg sekkumisrühmas vähenes.
Dewar et al., 2013	Austraalia	Kool	13,2	12 kuud	178 S, 179 K (tüdrukud)	12 kuud pärast sekkumist	Keharasva protsent vähenes sekkumisrühmas. KMI, KMI z-skoor, MVPA ja ekraaniaeg – muutust rühmade vahel ei ole.
Puder et al., 2011	Šveits	Lasteaed	5,1	Üks kooliaasta	342 S, 310 K	Kohe pärast sekkumise lõppu	Laste aeroobne 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 sekkumisrühmas olulist muutust märgata kõigi rasvumisega seotud näitajate puhul. Ülekaalulistel lastel sekkumisrühmas 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	Ühend-kuningriigid	Kool	9–10	12 kuud	1064 S, 1157 K	1 kord kohe pärast sekkumise lõppu	Peamiste tulemusnäitajate osas statistiliselt olulisi tulemusi ei leitud. Sekkumisrühmas vähenes enese-hinnanguline aeg, mis veedeti nädalavahetusel ekraani vaadates, vähenes enesehinnanguline portsjonite arv snäkke päevas ja suure energiasisaldusega jookide portsjonite arv päevas.

Tabel jätkub järgmisel leheküljel.

Autor, aasta	Riik	Sekkumiskoht	Laste vanus	Sekkumise kestus	Uuringu valim	Kordusuuring	Tulemus
Leme et al., 2016	Brasiilia	Kool	14–18	6 kuud	142 S, 111 K	Kohe pärast sekkumist	Sekkumisrühmas 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 sekkumisrühma hulgas. Poiste hulgas vähenes päevane ekraani-aeg. 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 sekkumisrühmas 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 kontrollrühmaga.
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	Sekkumisrühmas täheldati oluliselt suuremat tarbimist puu- ja köögiviljade (ilma kartuliteta), puu- ja köögiviljade (ilma kartulite ja mahlata) ning puuviljade (mahlaga ja mahlata) osas.

Tabel jätkub järgmisel leheküljel.

Autor, aasta	Riik	Sekkumiskoht	Laste vanus	Sekkumise kestus	Uuringu valim	Kordusuuring	Tulemus
Schreinemachers et al., 2020	Nepaal	Kool	8–12	1 aasta	438 S, 436 K	Ei täpsustatud	Sekkumisrühma hoiakud köögiviljade osas muutusid positiivsemaks. Perioodil jaanuar kuni märts kasvas köögiviljade tarbimine. Sekkumisrühmas paranesid ka tervisliku toitumise praktikad.
Taylor et al., 2018a	USA	Kool	9–10	1 aasta	161 S, 133 K	Ei täpsustatud	Sekkumisrühma õpilased tarbisid rohkem köögivilju võrreldes kontrollrühmaga. Sekkumist saanud koolides kasvas köögiviljade 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 sekkumise ega kontrollrühmas. 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 sekkumisrühmas vähenes 1% võrra, kontrollrühma puhul suurenes 0.9% võrra.
Cohen et al., 2015	USA	Kool	11,5	7 kuud	2638 KOKKU	3 kuu mõõdudes ja 7 kuu mõõdudes	Köögiviljade hulk suurenes koka sekkumisega koolides, nutika kohviku koolides ja koka sekkumisega koos nutika kohviku koolides võrreldes kontrollrühmaga. Nutika kohviku koolides ei olnud märgatavat erinevust köögiviljade tarbimise osas, aga köögiviljade tarbimine suurenes koka sekkumise koolide hulgas.

S – sekkumisrühm;

K – kontrollrühm;

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

MVPA – mõõduka või tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus.



**Mida teevad Eesti haridus-
asutused noorte tervisliku
toitumise ja aktiivse
liikumise edendamiseks?**

Eestis toimivad programmid ja projektid

Järgnevalt kirjeldame valiku programme ja projekte, mida koolid ning koolieelsed lasteasutused kasutavad või on kasutanud laste tervisliku toitumise ja/või aktiivse liikumise edendamiseks. Peamiselt rakendatakse erinevaid sekkumisi haridusasutuste esindajate sõnul lasteaedades ja põhikoolides. Vanuseliselt saavad enim tähelepanu lapsed vanuses 1,5 kuni 12 eluaastat, mõned tegevused kaasavad 13–15-aastaseid noori ning gümnaasiumiastmes sihipärased toitumist ja liikumist edendavad sekkumised üldiselt puuduvad. Iga sekkumise juures toome välja toodud sihtrühma, kellele tegevused suunati.

Põllumajanduse registrite ja informatsiooni ameti (PRIA) koolikava toetus

PRIA koolikava toetus aitab kujundada tervislikke toitumisharjumusi, soodustades puu- ja köögivilja ning piimatoodete jõudmist lasteni. Nii soovitakse suurendada nende toodete tarbimist nii laste seas kui ka üldiselt, kujundada tervislikke toitumisharjumusi ja tõsta teadlikkust põllumajandus- ja toidusektorist.

Koolikava toetus hõlmab kolme teemat: puu- ja köögiviljad, piimatooted ja kaasnevad haridusmeetmed. Piimatoodete toetus on 0,06 eurot lapse kohta ja maksimumkogus ühe lapse kohta 0,25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas. Puuvilja ja köögivilja toetus 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 plett, k.a laktoosivabad tooted. Puu- ja köögiviljade puhul on oluline, et need 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 laste õpetamise kulud põllumajanduse, tervislike toitumisharjumuste ning puu- ja köögiviljatoodete turustamise ja tarbimisega seotud keskkonnaküsimustes.

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 sihtrühmaks on koolieelse lasteasutuse lapsed ja haridusasutuse 1.-6. klassi õpilased. Koolipiima pakkumise sihtrühmaks on koolieelse lasteasutuse lapsed ja haridusasutuse kuni 9. klassi õpilased ning kutsekeskharidust omandavad õpilased kutse- või rakenduskõrgkoolis. Kaasnevate haridusmeetmete elluviimise toetuse sihtrühmaks on koolieelse lasteasutuse lapsed ja haridusasutuse kuni 5. klassi õpilased.

PRIA haridusasutuste mahepõllumajandusliku toidu toetus

2022. aastal pakkus PRIA haridusasutustele toetust mahepõllumajandusliku ja mahepõllumajanduslikke koostisosi sisaldava toidu pakkumiseks koolieelse lasteasutuse lastele ja üldhariduskoolide kuni 12. klassi õpilastele. Toetust ei pakutud koduõppel õppijatele. Toetust võis saada kahel juhul – kui õppeasutuses pakus toitlustust isik, kelle ettevõtte 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. Eesmärk oli aidata kaasa mahepõllumajandusliku tooraine kasutamisele

haridusasutuste tootlustamises. Rahaline tugi võimaldas haridusasutuste pidajatel osaliselt hüvitada mahetoidu kõrgema hinnaga seotud lisakulusid. Lisaks leiti, et lastele mahetoidu pakumine aitab kaasa toidutootmise kestlikkusele ning suurendab teadlikkust mahepõllumajandus-sektorist ja keskkonnahoiust laiemalt.

Programm „Roheline kool“

Üleilmne 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, üleilmselt üle 59 000 õppeasutuse. Varem 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 ka muutuste loomisele kaasa aitavates kampaaniates ja algatustes. Programmil on kolm alustala: seitsmest sammust koosnev tegevusjuhise, 12 teemat ning edukat osalemist tõendava 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. Programmi abil julgustakse lapsi tutvuma uute puu- ja köögiviljadega ning harjutatakse sööma mitmekesisemalt. Meelte kooli tundides tutvutakse erinevate toiduainetega, mängitakse mängu ja tehakse katseid. Lisaks

avastatakse üheskoos toitute päritolu ja erinevaid valmistusviise.

Programm sai alguse Prantsusmaalt ning tugineb Sapere meetodile. Inimese viiele meelele keskenduv Meelte kool loodi, edendamaks laste toitumisharjumusi tervislikumas suunas.

Lasteaegades ja algklassides pakub Meelte kool vastavalt 20- 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, kus keskendutakse iga kord erinevale köögiviljale.

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 kujundada koolide toidusüsteeme ümber nii, et pakutav toit oleks tervislik ja maitsev, aga ka keskkonnasäästlik.

Soovitakse välja töötada uuendusliku ja jätkusuutlikku toiduhanget, edendada keskkonnasäästlikku toitumist ja toidu valmistamist ning juurutada „kogu kooli toidukultuuri“ lähenemisi, mis on omavalitsustele ja koolidele mõeldud raamistik, saavutamaks lapsesõbralikku toidukultuuri kõiki koolikeskkonnaga seotud sihtrühmi kaasates.

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

Projektis osalevate koolide ja teiste sihtrühmade koostöös on juba praeguseks tehtud mitmeid töötube, loenguid ja muud. Näiteks Rahumäe

kool korraldas koolitoidufestivali, mille raames valmistasid koolisöökla kokad tänavatoidu stiilis roogasid ning kus õpilased said muuhulgas osaleda tänavatantsu ja jalgratta töötubades.

Keskkonnainvesteeringute keskuse (KIK) projektitoetused

KIK on alates 2000. aastast rahastanud keskkonnavaldkonna projekte, mille kogumaht on rohkem kui 2,9 miljardit eurot. Mõned neist käsitlevad ka tervislikku toitumist ja aktiivset liikumist. Näiteks aastatel 2023 ja 2024 läbi viidud projekt „Eesti toidu aastaring talus“ õpetas osalejaid hindama kohalikku toitu, Eesti söögitraditsioone ja aastaaegade mõju toidulauale. Samal ajavahemikul läbi viidud projektis „Kalapäev – õpime ja kokkame“, omandasid noored teadmisi Eesti kaladest, kalapüügist ja kalade kaitsest. Muu hulgas õpiti puhastama ning toiduks valmistama räime. Lisaks õpetatakse programmi abil noori suhtuma loodusesse säästvalt.

KIK-i projektide erinäolisust ilmestab ka ühe seminaril osalenu näide, kus õppeasutusse hangiti toetuse abil köögimasinaid.

Seikluste Laegas

Tervise Arengu Instituudi hallatav Seikluste Laegas on teaduspõhine sekkumine, mis keskendub 4–7-aastaste laste tervislike toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamisele. Sekkumises keskendutakse neljale põhiteemale: tervislik söömine, istumisaja vähendamine, vee joomine janu korral ja piisav liikumine. Ühe õppeaasta kestvasse programmi kaasati lisaks lasteaialastele 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 tuletamine jne), kolmandaks viib õpetaja läbi

rühmaruumi tegevusi (jutud, eksperimendid, mängud jne) ning viimasena kaasatakse lapsevanemaid nende julgustamise ja võimestamise abil kodus keskkonnas (infokirjad, töölehed, Facebooki rühm). Lisaks pakutakse koolitusi ja vajaduspõhist nõustamist õpetajatele. Tegevused toetavad õppekava täitmist ning osalevate laste-aegade 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 lasteaia kaheksas rühmas) ja 2022/2023 õppeaastal Võrumaal (üheksa lasteaia 11 rühmas). 2023/2024 õppeaastal liitus sekkumisega Lääne-Virumaa (11 lasteaia 22 rühma), kus viiakse läbi mõjuhindamine võrdlusrühmadega. Koostöös Tervisekassaga on 2024/2025 õppeaastal plaanis sekkumist pakuda nii, et igas maakonnas rakendaks seda vähemalt üks õppeasutus. Edasine 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 programm Liikuma Kutsuv Kool (LKK) toetab koole liikumissõbraliku kultuuri loomisel. Alates 2016. aastast otsitakse koostöös koolidega toimivaid lahendusi, kuidas muuta koolipäevad aktiivsemaks ja tuua rohkem liikumisrõõmu iga õpilase 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 kasvatuse 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.

Iga programmiga liitunud kool saab neid põhimõtteid ja -tegevusi kohandada vastavalt oma kontekstile. Liikumiskultuuri loomise käigus edendab LKK ka koolipere, lapsevanemate, omavalitsuse head läbikäimist ja koostööd õpilaste liikumise toetamisel.

Programm toetab koole järgmiste tegevustega: koolitused (koolide meeskondadele, õpetajatele), tööriistad (eneseanalüüs, koduleht, ideepangad jms), võrgustiku arendamine (seminarid, kogemusseminarid, koolikülastused, teemapäevad, infokiri, FB rühm, tunnustamine), koolitajate võrgustik, teadustugi koolidele (monitooring, uuringud ja teaduspõhine info).

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. LKK programm on hinnatud Ennetuse Teadusnõukogu poolt tõendus põhiseks programmiks. Praeguseks on võrgustikuga liitunud 220 kooli.

Liikumisprogramm koolieelses lasteasutuses

Liikumisprogramm koolieelses lasteasutuses pakub videotunde liikumistegevuste läbiviimiseks ning 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 plaanimiseks kuluva lisaaja 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 kaht uut õppevideot (üks aia- ja teine sõimerühmale), eesti-keelset tegevuste kirjeldust, ideed mängude ja ülesannete kohaldamiseks ning kättesaadavat tugiteenust.

Projekt „Kaasav tervislik eluviis koolides“

Selle Eramuse 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. Kaasatud on 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 kasutada ainetundides. Materjalide koostamisel arvestatakse ka intellektipuudega õpilastega ja õpilasvahetuses osalejate vajadustega.

Edaspidi 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). Pidevalt jälgitakse programmide kulgu, et soodustada käitumise muutusi tervisliku elustiili kasuks ning pakkuda selleks vajalikke tehnikaid ja juhendeid.

Suvisel perioodil tehakse koostööd koolidele plaanitud liikumislaagritega ning aastas korra toimub perefoorum. Praegu tegutseb projekti toel üle Eesti 11 rühma, kus treenivad koos intellektipuudega ja -puudeta õpilased.

2023. aastal, koostöös Loodus BioSpaga, viidi Lõuna-Eestis osalejatele läbi kahepäevane tervisliku toidu kool. 2024. aastal korraldati tervisliku toitumise töötuba Ristiku põhikoolis ja teadliku toitumise õpituba Tartu Pärli 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 küsimused lastel olid erinevate köögi- ja puuviljade kasulikkuse ja vitamiinisalduse kohta. Vastuste leidmiseks koostasid viie- ja kuueaastased lapsed plakateid ning tutvustasid hiljem neid oma rühmakaaslastele. Samuti valmistasid lapsed 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 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 rahvakalendri tähtpäevi.

Köögipersonali muudatusega on tähelepanu hakatud pöörama ka toidu raiskamise vähendamisele – lapsed tõstavad endale toitu ise ja just nii palju, kui ära süüa jaksavad. Lastele antakse võimalus ka ise lauda katta ja enda järel 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 kohe pärast söömist oma tegevusi jätkata.

Lähtudes teadmisest, et uni ja toitumine on tihedalt seotud ning väikelapsed uinuvad kehvimini 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 Maaeluministeriumiga. Projekti käigus külastavad Eesti peakokad põhikoole ning viivad läbi kokandustunde 6.–9. klasside õpilastele. 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 koolitoidule, tervislikule toitumisele ja liikumisele. Lapsevanematele 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 lasteaias ja kooliköörides tervislikku, lapsesõbralikku, kõrgekvaliteetset ning taskukohast toitu pakudes on võimalik vähendada keskkonnamõju. Selleks pakuti kaheksale Eesti lasteaias ja koolile võimalust analüüsida oma köögi seadmeid, menüüd, toiduvalmistamise praktikaid ning jäätmekäitlust, tutvustades keskkonnasõbralikumaid alternatiive seal, kus selleks vajadus. Kooli- ja lasteaiakööride 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 toitade 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 45-minutilise õppetunnist nädalas lisaks kehalisele kasvatusel/liikumisõpetusele vastava spordiala treeneri juhendamisel. Lisaks peab koostama õpilastele tasakaalustatud päevakava, kus lisaks õppimisele on 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 noored lisaks kooli kehalise kasvatuse tundidele täiendavalt liikumisharrastuse tundides. Koostöös spordiklubide ja kvalifitseeritud

treeneritega tutvustatakse õpilastele erinevate spordialade põhitõdesid läbi liikumistegevuste, mis neid köidavad: erinevate spordialade tutvustused, liikumismängud jne. Projektis saab valitud koolidest osaleda üks esimene klass või kooli poolt komplekteeritud rühm (kuni 30 esimese klassi õpilast). 2024. aasta II perioodil (veebruari algus kuni aprilli keskpaik) osales projektis kokku 19 Tallinna kooli.

Tervislikku toitumist toetavad praktikad haridusasutustes

Programmidele 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 maitse-eelistusi, 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 õhtuodet. 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 kohalikust toorainest, kusjuures nii mõneski haridusasutuses on eesmärk, et 20% pakutavast toidust oleks tehtud mahepuu- ja köögiviljadest. Tõstmaks laste teadlikkust toidukultuurist, kasvatatakse võimalusel õppeasutustes oma aedades või siseruumides taimepottides toidu valmistamiseks puu- ja köögivilju ning maitsetaimi. Lisaks on asutusi, kes soovivad 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 huvirühma esindajad rääkisid, et pakuvad korra nädalas lastele taimset toitu, seda peamiselt supi kujul, ent oli ka asutusi, mille esindajad leidsid, et noored vajavad siiski lihatoite. Üks väiksema kooli esindaja sõnas, et lihatoitude, mis lastele ei meeldi, on võimalik toitudesse ära peita, näiteks kastmetesse. Üks kooli esindaja kirjeldas, kuidas nad pakuvad salateid kihiliselt, et noor saaks valida just endale sobivaima. Korduvalt kerkis esile laste kaasamine – on asutusi, kus noored teevad endale mõnikord ise süüa (nt võileibasid või riivivad 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, selmet 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 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 ka gümnaasiumis tasuta.

Lõviosa haridusasutustest kaasavad oma lähedustesse peale laste ka teisi sihtrühmasid. Näiteks pakutakse mõnel pool lapsevanematele 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-lasteaedes veel hulganisti tegevusi nii ühekordsete kui ka regulaarsete ettevõtmiste näol. Näiteks:

- ülekooliline toidutegemise võistlus;
- teemapäevad ja -nädalad: salatipäevad, smuutipäevad, seemnete päevad, moosinädal, leivanädal, pudrupäev;
- talude ja muuseumide külastamine toidu-hariduse eesmärgil;
- ühised söögitegemised;

- degusteerimisvõimalused;
- otse tootjalt tarbijale (OTT) mahetoidu müümiseks lasteaias;
- sünnipäevad ja jõuluaeg on kommi- ja magusavabad.

Lisaks erinäolistele ettevõtmistele pakutakse lastele 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 söökla-ala 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, tõid selle olemasolu välja suure positiivse aspektina, sest see võimaldab paremini kujundada laste toitumisharjumusi ja integreerida toidukultuuri igapäeva tegevustesse. Lisaks toodi positiivsena välja, kui haridusasutuses ei ole puhvetit või asub see poest kaugel – nii ei ole lastel võimalik iseseisvalt toitu osta.

Liikumist toetavad praktikad haridusasutustes

Sarnaselt toitumisele on haridusasutused teinud rohkelt muudatusi liikumisega seotud tegevustes. Järjepidevalt viiakse läbi organiseeritud, regulaarseid tegevusi nagu suusa- ja ujumistunnid, igapäevased jooksuringid, mänguhommik kord nädalas, liikumisvahetunnid nii siseruumis kui ka õues ja muu. Lisaks lastele pööratakse tähelepanu töötajate heaolu suurendamisele, pakkudes pauside ajal treeninguid (näiteks jalutamine, jooga) ning liikumist edendavaid hüvesid vaba ujula kasutuse, Stebby toetuse ja eratervishoiuteenuste kasutamise näol. Analüüsi tulemusel selgub, et palju igapäevaseid liikumist toetavaid praktikaid haridusasutustes on

kooskõlas Liikuma Kutsuv Kooli põhimõtetega.

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. Täna 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 lapsevanemate 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 küsimustele läheneda.

Keskkonna vaates on koolid ja lasteaiad loonud rattaparklaid, et julgustada noori rohkem jalgrattaga sõitma. Mõnel pool on rattaparklad 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, jalgpalli väljakud, maabatuudid, lauatenнисelauad, rula ja tõukerattarambid, palliplatsid, *slackline*, staadionid jm.

Huvirühmade tagasisidest joonistus välja haridusasutuste erinev võimekus pakkuda liikumiseks-sportimiseks väikevarustust. Mõnes asutuses on olemas oma jalgrattad, suusad, uisud, tõukerattad, kettagolf ja muu, teistes on aga võimalusi vähem. Mainiti, et mõnel pool on loodud võimalused ka siseruumides mängimiseks ja liikumiseks: nt eraldi mängude tuba lauatenнисelaudade 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, näiteks:

- 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 auhindu või meeneid saada. Oluliseks peetakse ka vanemaealiste ja teiste sihtrühmade eeskuju lastele. Näiteks rõhutati, et kui õpetaja liigub, on see positiivseks eeskujuks. Samal põhimõttel toimib ka osades asutustes rakendatav mängujuhtide – kes võivad olla ka vanemad noored – kontseptsioon, kes korraldavad vahetundide ajal liikumistegevusi. Samuti tehakse mõnel pool koostööd ka vanemaealistega, kellega noored saavad pallimänge mängida.

Mis on tegevuste piirangud ja kitsaskohad?

Toitumine

Lasteaegades 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€ päevas 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 eralasteaegades ei toeta KOV hinna kompenseerimisega ning toitlustamise eest tasuvad täismahus vanemad.

Kitsaskohana toodi välja kohaliku ja mahe toidu kõrgem hind, mis muudab nende pakkimise 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 praami-liiklusest. Lisaks pole kohalikul toidul tihti peale nõutavaid sertifikaate, mis piirab omakorda koolide ja lasteaegade valikuvõimalust. Hulgimüüjad maapiirkondadesse ei lähe ning köögiviljad tulevad koolidesse ja lasteaedadesse tsentraalselt.

Huvirühmade tagasisidest selgus, et paljudel õppeasutustel puudub oma köök, mistõttu tuleb toitu tellida suurtest köökidest. See võib suurendada toidu maksumust, tekitada hinnasurvet, vähendada võimalust vajadusel tõsta toidu kvaliteeti ning tekitada olukorra, kus toitlustajate valik on piiratud. Lisaks selgus, et osadel koolidel ja lasteaedadel on koostöö toitlustajatega keerule 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 mõned koolid ja lasteaed vananenud hoonetes, mis vajavad remonti või asendamist uutega.

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

Lisaks toodi välja, et lapsevanemate ning koolipersonali (nt õpetaja, kokk, majandusjuht) hulgas napib nii teadlikkust toitumisest ja/või toitlustamisega seotud aspektidest kui ka motiveeritust olukorda muuta. Näiteks ei soovita lisakohustusi, puudub eestvedaja, uuenduste ees tuntakse vastumeelsust. Selline hoiak takistab ka koostööpartnerite või sponsorite leidmist, kes saaksid omalt poolt panustada. Lisaks tõi ühe kooli esindaja välja, et kommunikatsiooni-ahel 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 üldisemalt. Niisamuti toodi esile paindumatut seadusandlust, mis seab piirangud toidu kasutamisele, sundides tihti toitu ära viskama, täiendavaid toitumisalaseid nõudmisi ning vajadust personali täiendkoolituste järele, mis toetaksid erivajadustega laste integreerimist tavarühmadesse. 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 puuduvad lasteaedades vajalikud toiduriistad, mis pärsib 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 toitumisküsimustes süvendab õpitud abitust, mis takistab noori teadlike toitumisvalikute 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 teemaga tegelemiseks piisavalt motivatsiooni. Samuti napib võimalusi spordivahendite soetamiseks, vajalike tingimuste loomiseks ning koolituste läbiviimiseks, et õpetajate oskusi tõsta.

Mõnedes koolides ja lasteaedades on ruumipuudus või pole olemasolevaid ruume aktiivseks liikumiseks sobivalt kohandatud. Laste liikumist pärsivad ka koolihoovid ja -staadionid, mis on suvekuudel ja pärast koolipäeva lõppu suletud. Mitmekesise liikumise piiranguna 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. Mõnes kohas oleks ruumipuuduse tõttu keeruline ka spordivahendeid hoiustada. Lühikesed vahetunnid ja jalanõude vahetamise vajadus piiravad laste võimalusi piisavalt õues viibida ja aktiivselt liikuda. Hajaasustusega piirkondades, kus transport ja ligipääs huviringidele võivad olla piiratud, on keeruline pakuda aktiivset liikumist toetavaid lahendusi.

Liikumise edendamise piiranguks peeti ka õpetajate vähest arusaama 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 tegevuste elluviimist nähakse lisakohustusena, kui koolipersonali hulgas tekivad põlvkondadevahelised erinevused või puuduvad eestvedajad, 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 lapsevanematega, nende teadlikkust ja puudulikke harjumusi. Lapsevanemate hirmud, mugavus ja erinevad majanduslikud võimalused mõjutavad laste osalemist liikumistegevustes. Näiteks võib lapsevanemate 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 noori on palju. Samuti puudub sageli spetsialiseerunud õpetaja, kes saaks tegeleda nende lastega, kes ei saa liikumistegevustest osa võtta. Eraldi toodi välja, et liikumisega vahel kaasnev võistlusmoment tekitab osal lastest 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 on piirangud õueala planeeringul. Leiti, et riigi vaatest peetakse lasteaedasil koolidega võrreldes vähem prioriteetseks, 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, et erinevaid programme on liiga palju ning keskenduda võiks paarile, mida saaks põhjalikumalt rakendada.

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



Mis on tegevuste positiivsed küljed?

Olenemata loetletud kitsaskohtadest, nähakse rakendatavatel tegevustel palju positiivseid külgi.

Toitumine

Toitumist toetavate tegevuste puhul töid koolide ja lasteaedade esindajad välja hulganiisti head. Õeldi, et muudatuste toel on mõnes kohas paranenud võimalused tervislikumat toitu pakkuda (nt uus köök, uued hooned, uuendustele avatud kokk, koolikokk on juhtkonna liige), toiduvalik muutunud mitmekesisemaks (nt praepäevaga kaasneb valik salateid, köögiviljaviilud), toimuvad temaatilised toidunädalad ja võimalusel pakutakse lastele kohalikku toitu. Mõnedes 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. Täheldati, et kui noored 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 avardavatest kogemustest tekib lastel julgus ja avatus erinevaid maitseid proovida, ning 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 lasteaia, 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 saadud 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 töid välja, et liikumise mõjul on lastel paranenud sotsiaalsed oskused, neil on pärast õuevahetundi parem keskendumisvõime ja õpivõimekus. Kehaliselt aktiivsed noored 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 noored õpivad liikumise kaudu katsetama ja ise mängu välja mõtlema, mis arendab nende loovust ja problemlahendusoskusi. Näiteks vabamängu ajal antakse lastele võimalus kasutada mitmesuguseid mänguvahendeid ja radu. Samuti mainiti, et mõnes asutuses juhendavad vanemad noored sihipäraselt nooremaid, mis mitte ainult ei tugevda sotsiaalseid sidemeid, vaid ka õpetab vastutust ja juhtimisoskust. Sageli soovivad noored kaasata tegevustesse ka oma vanemaid, mis annab lapsevanemale võimaluse veeta aega oma noorega ning toetab ka vanemate kehalist aktiivsust. Aktiivset liikumist toetavate tegevuste tulemusel on leitud, et noored 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 noored toimivad eeskujusid järgides, kaasavad ja suunavad lastele loodud kehalised tegevused liikuma ka õpetajaid.

Laste, lapsevanemate ja õppeasutuste ühiste tegemiste tulemusel on mõnel pool suurenenud side kohaliku kogukonnaga. See toob kaasa tegevused ja üleskutsed, nagu õuesõppenädal, 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 noored 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 puhul 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 noore üleandmist võiks kasutada loovaid lahendusi, mis soodustaks nii noore 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, kettagolf, jalgratta püsirada, madalrajad, välja-elamiskoht 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, et kool ja selle liikuma kutsuv ümbrus oleks avatud kogukonnale. Liikumise edendamiseks pakkusid koole esindavad huvirühmad 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.

Mida võiks tulevikus teha seoses tervisliku toitumisega? Lasteaiad pidasid oluliseks suuremat eelarvet, oma köögi kasutamise võimalust,

lapsevanemate kaasamist toitumisalastesse teemadesse, nende teadlikkuse tõstmist ning koostööd kutsekoolidega, et teha koolitusi lasteaiadele. Lisaks toodi välja, et toitlustamishankes olevad lasteaiad peaksid tegema koostööd usaldusväärsete tarnijatega, eriüritused võiks olla juba eelnevalt hankesse sisse kirjutatud ning rühmas kokkamise jaoks võiks lapsevanematelt eraldi raha koguda.

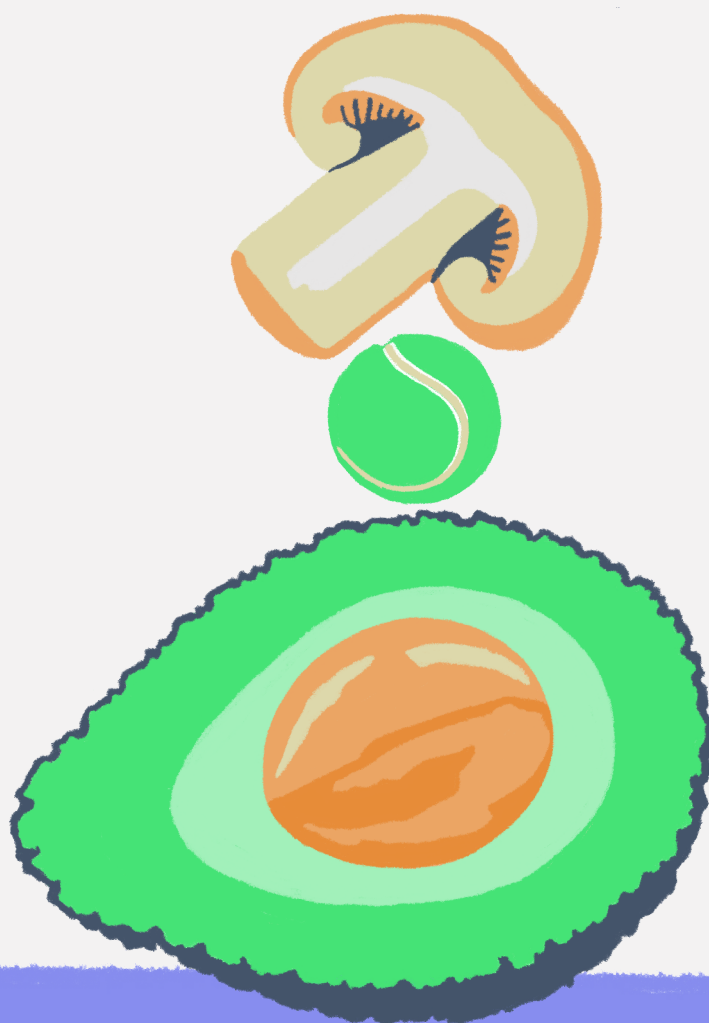
Nii lasteaedade kui ka koolide esindajad pakkusid välja ühise aia loomist, kuid see eeldab motiveeritud töötajaid, sest oma aed nõuab aastaringset hoolt ja on lisatöö. Samuti peeti oluliseks töötajate toitumisalase teadlikkuse tõstmist.

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 lapsevanematele. Tahetakse jätkata heategevuslikku tegevust toidu valmistamise

teemal ja viia läbi uuringuid toiduga rahulolu, sööjate arvu ja hommikupudru söömise kohta. Lisaks soovitakse mõelda, kuidas suurendada kohaliku tooraine kasutamist, alustada kokandusringi ja teha kooliüleseid toitumisteemalisi üritusi. Koolide esindajad leidsid, et PRIA toetus võiks suurem olla, pakutavate toodete valik 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 toitulede nimesid pakkuda ja õppekavas tuleks toitumise teema üle vaadata.

Tervisedendajad pidasid oluliseks, 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 õues söömist, mis omakorda eeldab õueruumi olemasolu.





Kuidas mõtestavad sihtrühmad toitumist ja liikumist haridusasutustes?

Koolieelsed lasteasutused

Lapsed

Toitumine

Lasteaialapsed oskasid toidupüramiidil nimetada mitmesuguseid toiduaineid. Suur osa neist on sünninud erinevaid köögi- ja puuvilju, liha ja kala. Lisaks ütlesid lapsed, et nad söövad lasteaias väga erinevat toitu. Intervjuul tuli ette, 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 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, makarone, piima, kala jms). Üks laps ütles, et ta emale meeldivad koogid ja magus-toidud, 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 toitu 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 tegevusi, mis nende sõpradele ja perele meeldivad (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 ka 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 mitte haigeks 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)

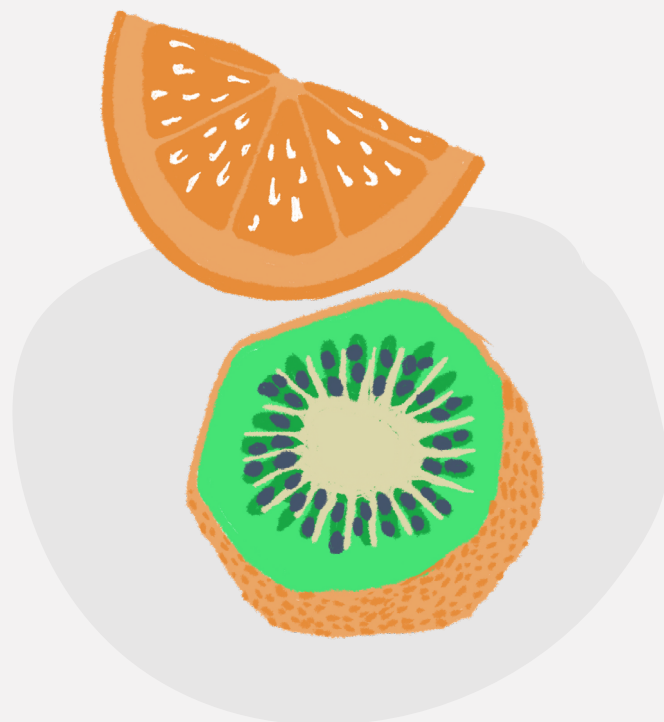
Lapsed ütlesid, et kui neil tekib soov lasteaias liikuda, siis nad saavad seda teha. Neil on võimalus tõusta püsti ja jalutada rühmas.

Lapsevanemad

Toitumine

Intervjuul osales kaks lapsevanemat, kellest ühel on 5- ja teisel 6-aastane laps. Üks lapsevanem sõnas, et ta ei ole pööranud liialt tähelepanu tervislikule 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 köögivilju, ent tõdeb, et last peab tihti peale veenma ja meelitama neid sööma. Lisaks dikteerib nende peres toidu tervislikkust päevakava – toiduvalmistamine on aegnõudev 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 toidulaua.



„Sa ei asenda jõululauda ju värske 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 roogi, 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 värske toit.”

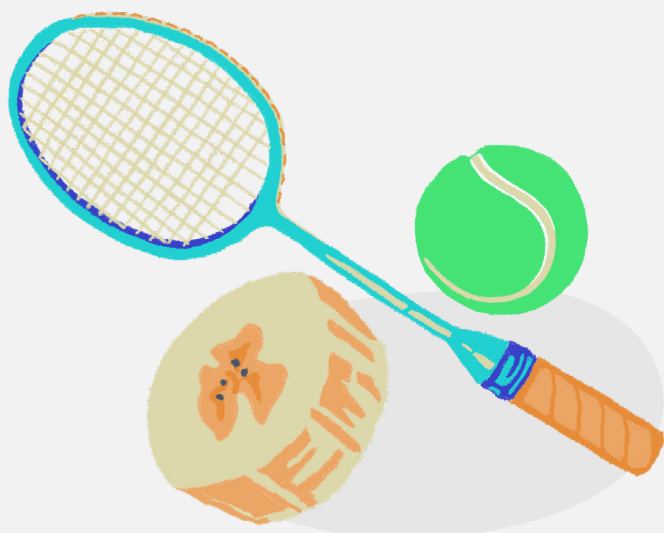
Lapsevanem

Üks lapsevanem on rahul sellega, kuidas lasteaias töötajaskond tervislikku toitumist rõhutab ning ta tunneb, et haridusasutuse keskkond ei takista tervislikku toitumist. Teist lapsevanemat aga häiris, 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 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 ratta ja tõukerattaga. Kõik pereliikmed käivad ka trennis (sh laps võimlemis-trennis). 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, puudub seal liikumisõpetaja. Lisaks on tema hinnangul õuekeskkond ebameeldiv ning vahendid, mida lapsed kasutada saavad, kesised. Ka lasteaias personali osas häirib vanemat see, et omavaheline suhtlus ei toimi, sest lapsevanemaid ei nähta kui koostööpartnereid.

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

Lapsevanem

Liikumist soodustavate ettepanekutena toob üks lapsevanem välja, et lasteaias võiks rohkem kaasata lapsevanemaid, näiteks ühistegevustega (matkad ja võistlused). Teine lapsevanem sooviks, et igapäevaselt oleks lastel rohkem juhendatud liikumistegevusi ja õuealal ka ronimisvõimalusi või teisi lisavahendeid liikumise soodustamiseks.

Töötajad

Toitumine

Intervjuul osales mitu lasteaiatöötajat, kes puutusid kokku lastega vanusevahemikus 2–7 aastat. Üldiselt tõdesid kõik intervjuueeritavad, et pooldavad tervislikku ja mitmekesisist toitumist. Nad peavad eriti oluliseks köögi- ja puuviljade söömist, poolfabrikaatide vältimist, mitmekesisust ja toidukoguste piiramist ning vähem suhkru tarbimist. Üks töötaja aga rõhutas, et kuigi võib jääda mulje, et kõik toituvad lasteaias alati ainult tervislikult, siis tegelikult toimub erinevaid üritusi, kuhu tuuakse sageli palju maiustusi. Osalejad kinnitavad, et toetavad tervislikku toitumist, kuid siiski patustavad vahetevahel. Mõne 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

Lastele mõeldes lisas üks töötaja, et peab oluliseks mõõdukust, sest kõik, mis lastele keelatakse, muutub neile ahvatlevaks. Tema hinnangul patustavad lapsed enamasti kartulikrõpsudega.

„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 kui ka vene keeles. Lisaks selgitatakse ühes asutuses lastele söögi serveerimisel 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

Intervjuueeritavatele tundub, et töötajad on tervisliku toitumise osas hästi meelestatud – ollakse ise eeskujuks ja jälgitakse hoolega, mida lapsed söövad ja mida mitte. Lapsevanemate hoia-kute suhtes jäävad intervjuueeritavad aga eriarvamusele. Arvatakse, et on peresid, kus järgitakse tervislikku toitumist ja neid, kus süüakse rohkem magusat. Üldiselt usutakse, et vanemad on rahul lasteaiast poolt pakutava toiduga.

Lasteaiakeskkonnas on üheks tervislikku toimumist pärssivaks teguriks ka eelnevalt mainitud üritused, kuhu tuuakse palju maiustusi. Intervjueeritavad ütlevad, et 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 pakumise 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 selleks rahalist tuge saada, 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 teemas, 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 liikuma kutsuvalt 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.

Takistusi toodi välja mitmeid. Esiteks leidsid intervjueeritavad, et õpetajatel on suur koormus ning vahel on puudu jõust või motivatsioonist, et liikumisega tegeleda. Teisena toodi välja, et rahapuudus seab piirangud tegevustele. Kolmanda takistusena mainis üks hajaasustuse piirkonna töötaja, et kergliiklusteede puudumise tõttu ei saa lastega asutuse territooriumilt kuigi kaugele liikuda. Teine töötaja tõi välja, et pimedal ajal võiks spordirajatised olla paremini valgustatud. Viimasena rõhutati, et peredes liigutakse vähe 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 ettevõtmisi ja üritusi, aga oluline on juhendada ja läheneda teemale organiseeritult. Kõik osalejad nõustusi, 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.

Koolid

Noored

Toitumine

Intervjuudel osalenud laste teadlikkus erinevatest toitudest oli hea. Nad on söönud mitmeid toite, kuid lemmikutena toodi 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 seas märkimisväärselt.

Koolis söövad noored 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.

Noored oskasid üldjuhul hästi vastata, miks on tasakaalustatud ja mitmekesine toitumine hea. Osa õpilasi tõi näiteid, et kogu aeg sama toidu söömine tekitab neis halva enesetunde. Veel mainiti, et teatud toidurühmad võimaldavad saada terveks ja tugevaks (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.“

Noor (7–11)

Oli noori, kes ütlesid, et neile on koolis tootmisest räägitud (nt taldrikureeglist), kuid paljud noored ei suutnud meenutada, et neile sellist infot jagatud oleks. Osa noori kirjeldas, et neile on räägitud inimeseõpetuse tunnis, mida on hea süüa, kuid näiteks toidupüramiid neile tuttav ei olnud, kuid teistele jälle oli. Üldpildis oli laste teadlikkus tervislikust toitumisest üpris erinev.

Vestluste käigus selgus, et ühele noorele meeldib kindlasti üksi 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 üksi eelistavad nad süüa siis, kui sõbrad-tuttavad on neid ära väsitanud.

Kõikides koolides, kust noored intervjuudel osalesid, saavad nad ise valida lõunasöögi ajal, mida ja kui palju nad söövad. Nad saavad igal toidukorral otsustada, milline toiduportsjon endale tõsta. Kahes koolis on lastele toit asetatud laudadele, kusjuures ühes neist on magustoitude ja jookide kogused piiratud, ja kolmandas koolis on eraldi alal toit, mida noored saavad ise tõsta. Üks noor tõi välja, et lauale pandud toidu puhul ei teki järjekordasid ja saab rahulikumalt süüa.

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

Noor (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 süüa 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.“

Noored (7–11)

Kui lastel läheb koolipäeva jooksul kõht tüh-
jaks, ootavad nad tavaliselt lõunasöögini või
koolipäeva lõpuni, et siis kas koju sööma minna
või koolipuhvetit kasutada. Ühes koolis võib
paluda koolikokkadelt näksimiseks leiba. Üks
teise kooli intervjuueritav ütles, et on võtnud
kooli ise snäkke kaasa, kuid näiteks mõnes tei-
ses klassis seda ei lubata. Üks kolmanda kooli
intervjuueritav mainis, et saab vajadusel ka poodi
minna, mis asub kooli lähedal. Ühes koolis on
puhvet, kuid intervjuueritavad käisid seal vähe,
sest seal on kallid. Samas tõdesid nad, et mõned
toidud on puhvetis väga maitavad (nt võileivad,
jäätis). Teises kahes koolis puhvetit ei olnud.
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 süüanud. Mul hakkab nagu
iiveldama ja kõhus keerama.
Siis ma vahepeal võtan mingi
õunaviilu kaasa ja näiteks
süüa vahetunnis ära.“

Noor (7–11)

Noored kirjeldasid ka, mida nad sooviksid kooli-
toidu juures muuta. Näiteks soovivad mõned
õpilased, et toidud üldiselt paremini maitseks –
mõnikord on toit maitsetu, õline, külm, kuum
või toores. Ühe kooli noored ütlesid, et nende
koolikokad vahetusid ja seetõttu muutus toit
halvemaks. Üks noor soovis, et söögivahetund
oleks kümme minutit pikem, et jõuaks rahuli-
kult süüa ning teine noor teisest koolist sõnas
samuti, et kõik noored ei jõua 15-minutilise söögi-
vahetunniga ära süüa. Teine noor kolmandast
koolist soovis aga, et iga lõunapausi ajal saaks
valida kas süüa suppi või praadi. Üks noor sõnas,
et tema söögivahetund on kell 13, mis on liiga
hilja ning viimase ainetunni ajal enne söögi-
vahetundi 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.“

Noor (12+)

Liikumine

Noored on teinud mitmesuguseid liikumis-tegevusi ning tegelevad enamasti aktiivselt liikumisega nii argiselt kui ka trennides, näiteks ratsutamine, lauatennis, suusatamine, võrkpall, jalgpall, ujumine, batuudil hüppamine ja muu. Laste eelistused on väga erinevad ning samuti erinevad tegevused, mis neile ei meeldi. Üks laps ütles, et tal oli viskamisega seotud vigastus, mistõttu talle ei meeldi see enam. Teise kooli noored ütlesid, et neile ei meeldi teha tegevusi, mis on nende jaoks rasked (nt kätekõverdused, hüppenööri hüppamine, hantlite tõstmine) ja üks noor sõnas, et talle ei meeldi korvpall, sest ta ei ole selles kuigi hea.

Koolis liigutakse peamiselt kehalise kasvatusetunni tegevuste kaudu – jooksmine, suusatamine, kõndimine, pallimängud. Lisaks saavad noored 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 noored, kes õuevahetunni ajal õues liikuda võiksid, lähevad hoopis poodi. Samas koolis on vahetevahel lahti ka spordisaal, kus saab erinevaid spordivahendeid kasutada.

“Me kõnnime tavaliselt
õuevahetunnis. Isegi kui
vihma sajab, me kõnnime
siin koolimaja ringe.”

Noor (7–11)

Üldjuhul oskasid noored hästi nimetada, miks on vaja liigutada. Koolides on räägitud liikumise olulisusest ja mida selle soodustamiseks teha tuleks, nt inimeseõpetuse tundides. Noored ei osanud aga kuigi täpselt räägitut meenutada. Üks noor arvas, et talle ei ole sel teemal koolis üldse midagi räägitud.

„... keha on mõeldud
liikumiseks, mitte koha-
peal 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.“

Noor (7–11)

Kõigest ühele noorele 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 ega 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.”

Noor (7–11)

Vahetunnis või vabal ajal on lastel koolis suur valikuvõimalus tegevusi, millega aega sisustada. Ühe kooli noored 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 noored endale loosiga ühe. Vahetundidel ja õuevahetundidel saavad kõikide koolide noored valida, mis tegevusi nad soovivad. Kehalise kasvatusetunni ajal noored tegevusi valida ei saa. Ühe kooli noor 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.“

Noor (12+)

Koolikeskkonnaga olid noored valdavalt rahul ning muudatusvajadusi välja ei toodud, v.a ühe noore poolt, kes soovis, et siseruumides võiksid olla pehmemad seinad ja vähemteravad nurgad, et oleks turvalisem liikuda ja joosta.

Lapsevanemad

Toitumine

Üldjuhul oli tervislik ja mitmekesine toitumine kõikide lapsevanemate jaoks oluline teema, erines aga, kui palju sellele igapäevaselt tähelepanu pöörati. Kaks lapsevanemat samast koolist tõid välja, et jälgivad toidulauda suure hoolega. Kolmas lapsevanem teisest koolist tõdes, et on viimaste aastate jooksul hakanud rohkem tähelepanu pöörama, sest vanuse ja noore saamise tõttu on olnud keerulisem hoida soovitud kehakaalu. Neljas lapsevanem ütles, et nende pere jaoks on keeruline hoida tervislikku toidulauda, kuna noorel on oma soovid ja eelistused.

„Ütleme, see osa on nagu palju raskem noorega, 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 toidulaua oleks piisavalt mitmekesine toit ning puu- ja köögivilju. Üks vanem tõdes, et nende pere sööb liha vähe, samal ajal kui teine vanem ütles, et nende kodu asukoha tõttu söövad nad palju veise-liha. Üks lapsevanem ütles, et kiirtoit ei ole nende pere jaoks mugavus, vaid vahel harva preemia.

Teised noored 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, kuid ta soovib, et lisaks oleks üks lühem õuevahetund varem.

„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 juustuburgeri, onju. Aga nagu pigem üritame ikkagi hästi palju ise teha.“

Lapsevanem

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

Enamus intervjuueeritud lapsevanematest hindavad, et koolid tegelevad tervisliku toitumise edendamisega hästi. Koolitoit on mitmekülgne ja selle pakkumisel arvestatakse laste arvamustega. Koolides on toimunud erinevaid üritusi tervislikust toitumisest (nt salatipäev, võileivapäev jms). Üks lapsevanem ei olnud kindel, mis toitu noored söövad, samal ajal teine sama kooli lapsevanem ütles, et 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 toitumise pakumisele toetab laste tervislikku toitumist koolikeskkonnas veel snäkiautomaatide puudumine, mõnes koolis ka puhveti puudumine.

„Ja seal ei ole nagu sellist,
ütlemegi, sellist varianti, et on
tehtud mingi kohvik, kust
noor 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 kel-
driruum, 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 noored 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 noorel oli olnud menüüs seetõttu suhkrusai. Teisele sama kooli lapsevanemale on noore tagasisidena jäänud kõrvu, et kuna kool peab toidu sisse tel-
lima, siis on see vahel külm. Teise kooli lapsevanem tõdes, et kuna pood on koolile lähedal, käivad noored sealt snäkke ostmas, olgugi, et ametlikult on poes käimine lastele koolipäeva ajal keelatud.

Lapsevanemad kirjeldasid, et neil on olenevalt koolist erinevaid võimalusi, kuidas sealset toiduvalikut mõjutada. Ühes koolis on hoolekogu, mille kaudu saab 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 mõlemad uskusid, et lapsevanemate arvamusi võetaks kuulda. Kolmanda haridusasutuse lapsevanem on tagasisidet andnud ning tõdes, et tema arvamust ei ole kuulda võetud.

Liikumine

Kõik intervjuudel osalenud lapsevanemad sõnasid, 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 noori liikuma jalgsi, rattaga või ühistranspordiga. Mõlemas peres kasutatakse liikumise suurendamise eesmärgil autot teadlikult võimalikult vähe.

Enamasti kaasavad vanemad noori pidevalt oma liikumistegevustesse, noored osalevad erinevatel treeningutel ning ühes peres osaletakse koos lastega ka rahvaspordiüritustel. Argist liikumist pärssiva tegurina tõi üks lapsevanem välja talvise teehoolduse, teine 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 noored 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 noored saavad mürgeldada, rippuda seinte peal, mängida palli. Sisehoov on alati avatud. Kui siin ütleb üks noor, et tal ei ole midagi vahetunni ajal

teha, siis see on noore põhine, mitte keskkonna põhine. Sest lastel, neil on kõik asjad – neil on mingid pinksi-lauad, 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 noori 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 noored kehalise kasvatuse tunni jaoks liikuma teise hoonesse ning see vähendab õppetunni tarbeks mõeldud aega. Kolmas nentis, et liikumine jääb üheülbaliseks – hajaasustuse piirkonnas on noori vähe ning võistkonnaspordiks võimalused puuduvad. Võimalike muudatuste algatamise osas tõdesid kaks lapsevanemat, et 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, suunates ja julgustades oma last õue minema iga ilmaga.

Töötajad

Toitumine

Intervjuul osalesid töötajad, kes puutuvad igapäevaselt kokku lastega vanuses 7–19 aastat. Tervislikku toitumist pidasid kõik oluliseks. Hajaasustuse piirkonnast pärit haridusasutuse töötajad sõnasid, et katavad oma pere toidulaua teadlikult – jälgivad toidu päritolu, võimalusel kasvatavad toitu ise, tarvivad päeva jooksul piisavalt vett ning lisavad toidulauale köögivilju 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 toitumise 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 teadmiste 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 tervislikule toitumisele 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, õpilased saavad endale ise toitu tõsta, koolipäeva jooksul pakutakse vahepaladena erinevaid puu- ja köögivilju ning mõnes asutuses kasvatatakse ise toitu. Lisaks on toitumine osa õppekavast – teemat käsitletakse ainetundides ning ühistel väljasõitudel annab koolipersonal suuniseid, mida noored kodust kaasa võtta võiksid.

„Mina arvan, et koolil on ka hästi suur, oluline roll, sest kui ma mõtlen selle peale, et kui noored 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 puhul tõi üks Raplamaa koolitöötaja välja veel selle, et nende koolis puudub nii puhvet kui ka snäkiautomaat. Ta lisas, et kooli lähedal asub küll kauplus, ent seda külastatavad noored 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 noor on viinud koju ebatäpset infot toidu kohta ning õpetaja pidi lapsevanemale tõestama vastupidist. Kolmas õpetaja lisas näite olukorrast, kus noore 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 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 noored – 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 kui koolis vahetus toitlustaja, tekitas see algul rahulolematust ning noored vajasisid aega muutusega kohanemiseks.

Tervislikku toitumist pärssivate teguritena tõid õpetajad välja koolipuhveti olemasolu või kooli läheduses asuva poe. Need on kohad, kust noored saavad ebatervislikke vahepalasid. Kitsaskohana mainisid kaks töötajat veel, et nende koolis on nooremad noored kuhjanud enda taldrikutesse liigselt toitu ning seetõttu ei ole vanematele kõiki toidupalasid jätkunud. Samuti on juhtunud, et einetes, kus liha on kastme sees, jätkub viimastele sööjatele üksnes kastet.

Kõlama jäi tõdemus, et tervislikule toitumisele tuleks õppeasutustes jätkuvalt kõrgendatud tähelepanu pöörata. Üks töötaja tõi esile, et laste toitumisalast käitumist mõjutaks tõhusam koostöö õppeasutuse ja lapsevanemate vahel, sealhulgas lapsevanemate harimine sel teemal. Teine arvas, et kõige olulisem on laste kaasaamine toidutegemisse, sest see julgustab noori 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 toitute 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 mõtetegevust. Peamiselt soodustatakse kehalist aktiivsust kõndides, joostes või ujudes. Suurimaks takistuseks peavad töötajad enda puhul näilist ajapuudust, laiskust ning harjumuse puudumist.

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

„Meil ongi see, et noored 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 võrk- ja korvpalli treeningud. Samas koolis tegutseb ka aktiivne

õpilasesindus, kes korraldab järjepidevalt kehalist aktiivsust edendavaid võistlusi, millest aegajalt 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 noored meelsasti osa erinevatest spordiüritustest ning ühe õpetaja hinnangul liiguvad noored enamasti 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 võiksid spordirajatised olla paremini valgustatud. „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.“

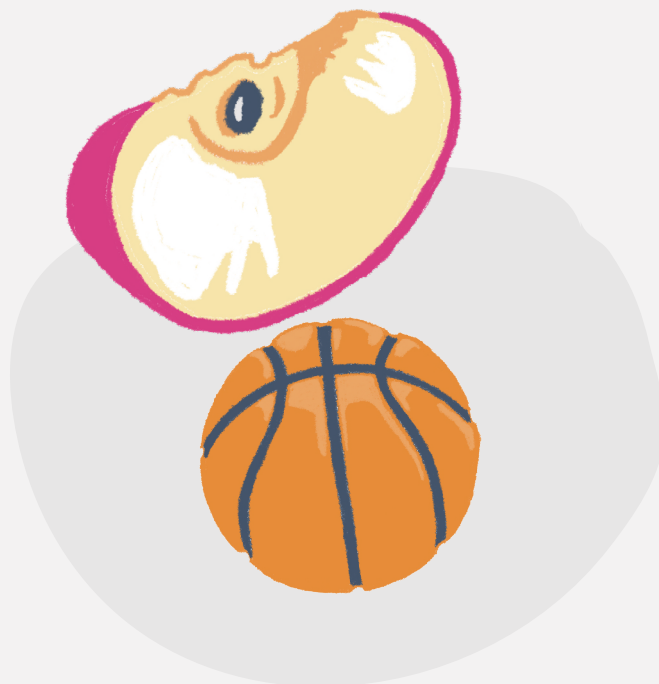
Ja nüüd selle ehitusega
miskipärast ei põle ka seal
miniarenal need tuled
õhtuti. See on võib-olla see,
mis sellel pimedal perioodil
pärsib. Aga üldiselt on meil
rajatised nagu korras.”

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 eeskujude 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 noori 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





Haridusasutused katsetamas uusi sekkumisi

Mida katsetati? Sekkumiste kirjeldused

Toitumise osas sooviti katsetada järgnevaid sekkumisi.

Lõunasöögil suurema valiku väikseks tehtud juur- ja puuviljade pakkumine

Sekkumine on mõeldud koolidele ja koolieelsetele lasteasutustele. Seda saab rakendada asutustes, kus juba eelnevalt pakutakse juur- ja/või puuvilju lisaks lõunasöögile või kus on valmisolek ja võimekus neid hankida. Eesmärk on muuta juur- ja puuvilju lastele ligipääsetavamaks ja isuäratavamaks ning nõnda suurendada nende tarbimist.

Pakutavaid juur- ja puuvilju lõigatakse väiksemateks, viilutatakse või riivitakse, selmet pakuda neid tervelt. Oluline on, et väiksemaks tehtud juur- ja puuviljade maht oleks suurem kui enne sekkumist. Eelistada võiks köögivilju, kuid ka puuvilju võib töödelda.

Sekkumine kestab vähemalt 5 nädalat.

Lõunasöögil suurema valiku väiksemaks tehtud juur- ja puuviljade pakkumine oli teiste muutuste kõrval oluline komponent [Bogart et al](#) (2014) *Students for Nutrition and Exercise (SNaX)* programmis. Haridusasutused pidasid sekkumist hästi teostatavaks ja potentsiaalset kasu väga suureks. Ka eksperdid, hindasid sekkumise mõistlikuks. Suuremat valikut väiksemaks tehtud juur- ja puuvilju pakub ka Sapere meetodil põhinev Meelte Kooli programm.

Toitude järjekorra muutmise lõunasöögil: salatid ja köögiviljad 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 serveerimisaladel, kust neid saab ise tõsta. Eesmärk on suurendada salatite ning köögiviljade tarbimist, muutes sellega laste ja noorte toitumist mitmekesisemaks ja tervislikumaks.

Sekkumise ülesehitus on lihtne – lõunasöögil pakutakse kõigepealt salateid ja köögivilju, seejärel süsivesikuterikkaid toitusid (nt tatar, kartul, riis) ning liha- ja kalaroogi või suppe. Viimasena on valikus puuviljad, mida võiks pakkuda eraldi ning mida võetakse alles pärast soolase toidu söömist. Kui salatid ja köögiviljad on esimesena kättesaadavad, on tõenäolisem, et noored võtavad neid rohkem, sest taldrikul on nende jaoks rohkem ruumi.

Sellist toitude järjekorra muutmist katsetati 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- ja köögiviljade tarbimine. Analüüsipäevadel leiti, et elluviimist lihtsustab lisaressursi-vajaduse puudumine.

Tootevaliku tervislikumaks muutmise puhvetites

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

Müügi-kohtades tootevaliku tervislikumaks muutmise käigus vaadatakse üle kõik seal pakutavad tooted lähtudes viidatud TAI soovitustest. Pakutava hulgast eemaldatakse kõik tooted, mida TAI müüa ei soovita. Eesmärk on piirata suhkru-, soola- ja rasvarikaste snäkkide ja karastusjookide tarbimist ning soodustada igapäevase tasakaalustatud koolilõuna söömist õpilaste seas.

Puhvetite ja kohvikute tootevaliku tervislikumaks muutmist rakendati [Hoppu et al \(2010\)](#) toitumishariduse ja keskkonna sekkumise uuringu osana. Sekkumine viidi läbi kolme Soome linna 12 koolis ning see koosnes mitmest komponendist (vt lk 23). Et meie valitud sekkumised keskenduvad keskkondlike komponendite muutumisele, siis rakendatakse sekkumisest vaid puhvetite ja kohvikute toiduvaliku tervislikumaks muutmise osa. Selline lähenemine sai positiivset tagasisidet ka analüüsipäevadel, kus tõdeti, et soovitustest hoolimata soetavad õpilased meelsasti pea iga koolipäeva jooksul 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, ei ole selle eemaldamine sekkumise raames asjakohane. Eesmärk on eemaldada koolikeskkonnast maiustusi ja soolaseid snäkke ning karastusjooke sisaldavad müügiautomaadid ja/või sulgeda puhvet või kohvik, nõnda piirata suhkru-, rasva- ja soolarikaste snäkkide tarbimist ning edendada koolilõuna väärtustamist. Müügiautomaadi eemaldamise ja/või puhveti või kohviku sulgemise sammud seab kooli juhtkond.

Tegu on ühekordse sekkumisega.

Müügiautomaatide eemaldamist on sekkumise osana kasutanud Hoppu et al (2010) toitumishariduse- ja keskkonna uuringus. Sekkumist viidi läbi Soome kolme linna 12 koolis. Uuringus kasutati ka teisi komponente (vt lk 23), kuid meie sekkumised keskenduvad keskkondlikele komponentidele ning seetõttu valisime just müügiautomaatide eemaldamine. Analüüsi käigus

saime tagasisidet, et Eesti koolides on lisaks müügiautomaatidele populaarsed ka puhvetid, kus müüakse suhkru-, rasva- ja soolarikkaid snäkke. Sellele toetudes ühendati üheks sekkumiseks nii müügiautomaatide eemaldamine kui ka puhvetite või kohvikute sulgemine.

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

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 nendega, 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 läbiviimisel mängib olulist rolli kontekst (Korstjens & Moser 2017). Arvestades seda, et paljudes Eesti haridusasutustes on juba

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 muutmine 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 \(AS:Sk, Taylor et al., 2018b\)](#)

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

Aktiivse vahetunni kontseptsiooni saab ellu viia erinevat viisi, nt osalevad vahetundide ajal õpilased omaenda, huvijuhi või õpetajate organiseeritud mängu- või sporditegevustes. Sellised korraldatud vahetunnid võivad toimuda nii klassis, koridoris, võimlas, saalis kui ka õues. Korraldamata vahetundides toimub vaba tegevus ning need võivad samuti toimuda nii siseruumis kui õues.

Õuevahetund

Õuevahetund annab õpilastele võimaluse mängida ja sportlikes tegevustes igapäevaselt kaasa lüüa, toetab värskes õhus viibimise harjumust ja loomulikku liikumisaktiivsust. Just nooremate õpilaste jaoks on õuevahetund parim viis aktiivseks liikumiseks koolipäeva ajal – liikumine lisandub nagu muuhulgas ka neil õpilastel, kes sportlikest tegevustest ei huvitu.

Rahvusvahelistest uuringutest selgub, et õuevahetund on üks parimaid viise lisada liikumist õpilaste päevadesse, ka nendele, kes eelistavad mitte liikuda. Just õues viibides saavad noored olla sel määral liikuvad, mida teaduskirjanduses liigitatakse mõõdukaks kuni tugevaks liikumisaktiivsuseks. Liikumisvõimalused 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). Vabamäng 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, lauatenнисelauad, onnid, kännud, astmed jm), puhkealad (nt kiiged, pingid, onnid, puud ja kohad, mis võimaldavad olla omaette), kõnniringid (tähistatud jalutusrajad), taimed, pinnavormid ja materjalid (nt puud-põõsad, oksad, kallakud, künkad, kännud jm) ja spordirajatised (nt korvpalliplats, lauatenнис, 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. 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 nimekirja [soovitustest](#), mida järgida, soovides õuevahetundide (ja õuesõppega) alustada.

Õuevahetund võiks kesta vähemalt 20 minutit päevas. Katsetama peaks õuevahetundi vähemalt neli kuud. Õuevahetunni sisustamisel ja arendamisel soovitame kaasata eri vanuses, eri huvidega ja eri soost õpilasi arutamaks, milliseid tegevusi nad eelistavad ja milliseid vahendeid vajavad. Kaasata tuleb ka liikumisõpetuse või kehalise kasvatuse õpetaja(d), kelle tundides saab õpetada õuevahetunnis rakendatavaid tegevusi (nt lauatenнисe või kummikeksu 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 soovitame eri tüüpi tegevusi tuua õuevahetundi samm-sammult, andes aega reeglite õppimiseks ja nendega harjumiseks. Oluline on pakkuda ka tegevuste vaheldust, et õpilased ei tüdineks. Õpetajate vahel tuleb teha kokkulepped korrapidajate osas, samuti juba eelnevalt teavitada lapsevanemaid, et õpilaste riided oleksid õues liikumiseks sobivad.

Kes hakkasid katsetama?

Kõik kolm sekkumist lähevad katsetamisele koolikeskkonnas ja toitude järjekorra sekkumine ka lasteaedades. Lisaks kaasasime uuringusse koolid, kes soovisid rääkida varasematest kogemustest õuevahetunniga.

Kokku katsetasid sekkumisi või jagasid oma kogemust 39 asutust, kellest 29 olid üldhariduskoolid ja 10 koolieelsed lasteasutused. Esindatud oli asutusi kõigist maakondadest peale Põlva- ja Valgamaa:

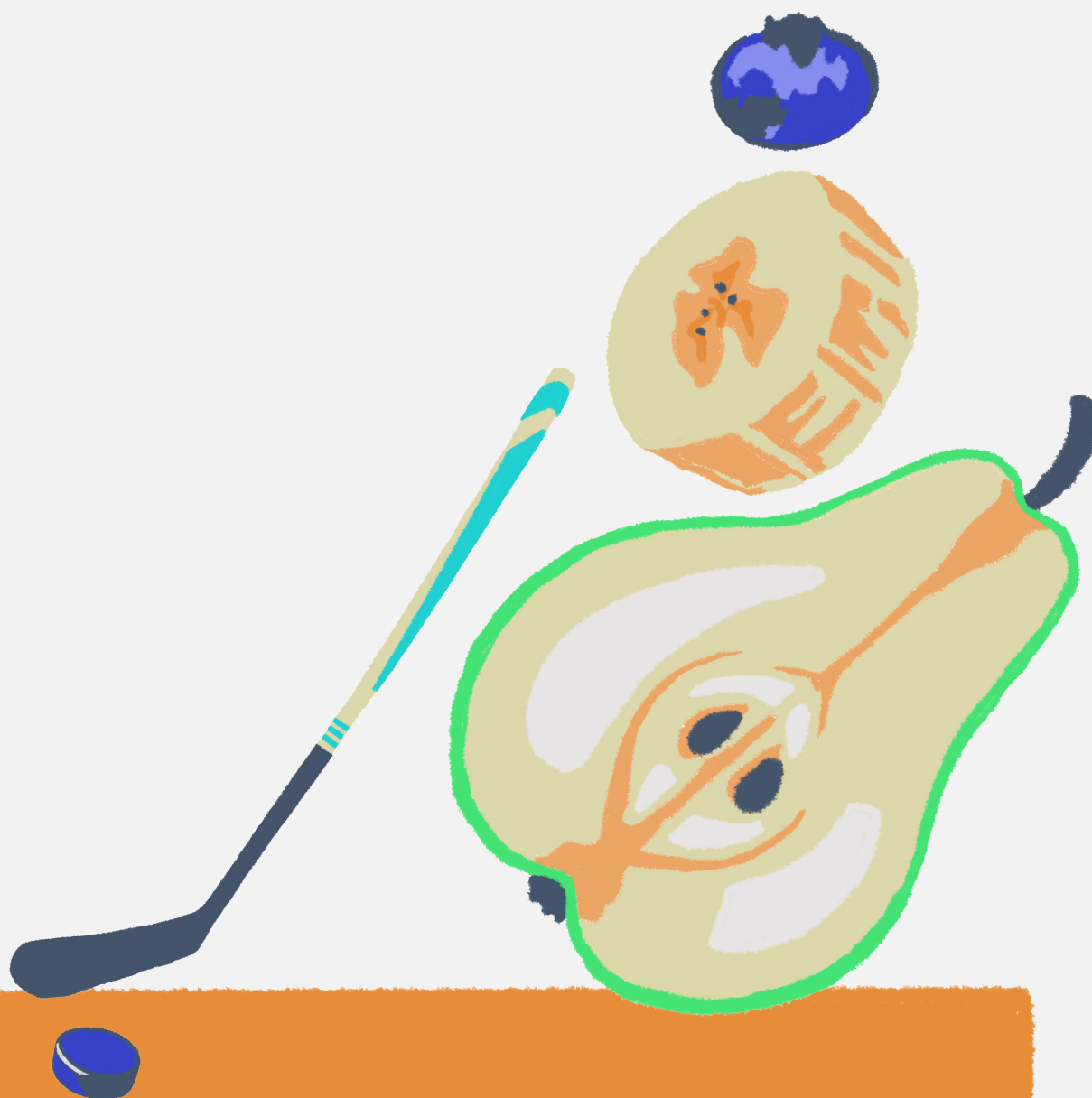
- Harjumaa: 8 kooli, 5 koolieelset lasteasutust
- Hiiumaa: 1 kool
- Ida-Virumaa: 1 kool
- Jõgevamaa: 1 kool
- Järvamaa: 3 kooli
- Läänemaa: 1 kool
- Lääne-Virumaa: 1 kool
- Pärnumaa: 3 kooli, 2 koolieelset lasteasutust
- Raplamaa: 1 koolieelne lasteasutus
- Saaremaa: 2 kooli
- Tartumaa: 5 kooli, 1 koolieelne lasteasutus
- Viljandimaa: 1 kool, 1 koolieelne lasteasutus
- Võrumaa: 2 kooli

Õuevahetundi katsetasid kaks kooli, 13 kooli jagasid enda varasemaid kogemusi õuevahetunniga seoses. Uuringus osales kokku 25 kooli Liikuma Kutsuva Kooli võrgustikust, kelle hulgas seitse, kes katsetasid toitumise sekkumist ja kaks, kes katsetasid õuevahetundi.

Toitude järjekorda muutsid lõunasöögil 18 asutust, neist 8 kooli ja 10 koolieelset lasteasutust.

Puhvetites tootevaliku muutmise sekkumist ei katsetanud ükski haridusasutus.





**Kuidas läks sekkumiste
katsetamine?
Kui rakendatavad
sekkumised Eestis
võiks olla?**

Õuevahetund

Kogemuse jagajad

Kaheksas koolis tõdesid intervjuueeritavad, et noored liiguvad igapäevaselt vähe ning sellele tuleks rohkem tähelepanu pöörata. Ühe hajasustusega piirkonnas asuva kooli esindaja sõnul neil muret laste liikumisaktiivsusega ei ole, kuna piirkonnas on rohkelt võimalusi aktiivseks tegevuseks ja nii on liikumine kujunenud lahutamatuks osaks laste igapäevaelust. Küsitlusele vastanute seas pidas õpilaste liikumisaktiivsust keskpäraseks 20 koolide esindajat, seitsme kooli esindaja hinnangul on laste vähene liikumine murekohaks ning neljas koolis oldi rahul õpilaste liikumisharjumustega.

Madala laste kehalise aktiivsusega koolide esindajad tõid intervjuude käigus välja, et kuigi lastele meeldib osaleda liikumistundides ja spordiringides, jääb vajaka just igapäevasest, loomulikust liikumisharjumusest. Üks intervjuueeritav tõi näite, et nende koolini viib kergliiklustee, ent see on alakasutatud, sest enamik noori tuuakse kooli autoga või nad liiguvad bussiga. Teine intervjuueeritav sõnas, et nooremad lapsed liiguvad meelsamini, vanemas kooliastmes muutub laste liikuma motiveerimine üha keerukamaks. Lisaks mainiti intervjuude käigus korduvalt, et koolil on küll võimalik noori rohkem liikuma suunata, ent see vajab lapsevanemate tuge, sest igapäevastele liikumisharjumustele avaldab enam mõju kodune keskkond.

Laste liikumisharjumuste toetamiseks on intervjuudel osalenud koolid sobivaks kujundanud oma õuealad, loonud õuesõppe ruume ning hoidnud vahetundide ajal avatuna spordisaalid. Eraldi on koolitatud nii personali kui ka mängujuhte, et viia läbi õuevahetunde ning pidevalt tuletatakse lastele meelde, mis on tervislik ning miks on vaja liikuda.

“... kui me ikkagi lapsi õue suuname, siis me ikkagi alati ütleme ka, et miks see hea on, et sinu aju saab puhata. Ja kui kogu aeg neid sõnumeid öelda, siis see hakkab kohale jõudma.”

Põhikooli direktor

Küsitlusele vastanud koolid on integreerinud ainetundidesse aktiivseid tegevusi ja sirutuspause, sisutanud vahetunde jooga või tantsuga ning pakuvad õpilastele mitmeid huviringe. Samuti on koolitatud mängujuhte ning kooli siseselt viiakse periooditi läbi liikumist edendavaid väljakutseid ja spordivõistlusi.

Kõik õuevahetunni kogemust jaganud koolide esindajad olid üksmeelselt nõus, et vahetundide ajal laste liikuma suunamine on vajalik. Intervjuueeritavad rääkisid, et korraldusliku poole pealt on mitmes koolis vähemalt kaks õuevahetundi sobitatud laste söögiajaga. Enamasti söövad esimese 20- või 30-minutilise söögi vahetunni ajal nooremad lapsed, samal ajal kui vanemad on õues. Teise söögivahetunni ajal rollid vahetuvad – õue lähevad nooremad ja vanemad suunduvad sööma. Lisaks on mõnes koolis võimalik õue minna ka lühemate vahetundide ajal ning noored kasutavad seda võimalust meelsasti. Talvisel ajal noori lühemate vahetundide ajal õue ei suunata. Laste turvalisuse tagamiseks on õuealadel ka korrapidajad, sõltuvalt asutusest täitsid seda rolli üks kuni neli õpetajat. Kahes intervjuudel esindatud koolis õues korrapidajaid ei olnud, ent lastele oli öeldud, et küsimuste või murede korral saavad nad alati pöörduda õpetajate poole.

Laste liikumist edendavate õuevahetundide sisu ja korraldus on kooliti erinev. Küsitluses selgus, et enamasti kestab see 20 minutit või rohkem, neljas põhikoolis ja ühes keskkoolis alla 20 minuti. Aastaringelt ja igapäevaselt viiakse õuevahetundi läbi 16 koolis. Kaheksas koolis toimub õuevahetund ühel korral nädalas ning ühes suunatakse ilusa ilma korral noori õue igapäevaselt või vähemalt kaks korda nädalas, külmema ja porisema ilmaga kord nädalas. Intervjuude käigus ilmnes, et mõnes koolis viiakse juhendatud tegevusi läbi ühel korral nädalas, teises koolis vastutab õuevahetundide korralduse eest eelnevalt koolitatud Liikuma Kutsuva Kooli meeskond. Kahe kooli puhul, kus õuevahetundi oli katsetatud ligi viis kuud, viisid tegevusi õues läbi klassijuhatajad ja õpilasesindus. Juhendatud tegevuste kõrval on iga kool jätnud lastele aega ka ise vabas õhus tegutsemiseks – vaba mängu aega. Pooltes koolides on õuevahetunnis osalemine õpilastele kohustuslik, ent vahel tehakse ka mõni erand. Näiteks sõnas üks intervjuul osaleja, et nende koolis on kord nädalas lastel õuevahetunnis osalemine kohustuslik, teistel päevadel vabatahtlik. Kahel korral mainiti, et väga halva ilma korral on õuevahetund vabatahtlik, ent sellises olukorras suunatakse võimalusel noored saali liikuma. Ühes hajaasustuse piirkonnas asuvas koolis on õuevahetund küll soovituslik, kuid noori suunatakse siiski vahetunni ajal õue. Kolmes koolis on vahetundide ajal õue minek kõigile vabatahtlik.

“See on ikkagi vabatahtlik. Kohustuslikus korras ei tule sellistest asjadest midagi välja. Kui keegi teeb, siis tulevad teised ka juurde. Kuni viiendani (klassini) on kõik aktiivsed.”

Põhikooli personal

Küsitlusest kogutud andmete põhjal on esimeses ja teises kooliastmes õuevahetunni kohustuslikuks teinud 17 kooli, kaheksas koolis on see vabatahtlik. Kolmandas kooliastmes on

õuevahetund kohustuslik 11 koolis, vabatahtlik seitsmes koolis ning üheksas gümnaasiumis on õpilastel kohustus sisustada kooli poolt ettenähtud aeg vabas õhus.

Õuevahetunni sekkumise katsetamisega seoses koolid oma tavapärasest päevakavas suuri muudatusi ei teinud. Intervjueeritud kaheksast koolist üks alustas katsetamist üleskutsega, leidmaks aktiivne rühm noori, kes vastutaksid õuevahetundide korralduse eest. Auhinnaks pandi 500 eurot klassireisi fondi ning huvi- ja koolijuhi toel viis edukaks osutunud õpilaste rühm neli kuud järjest õuevahetunni ajal läbi erinevaid mängu. Päevakava muudatuste osas tõi üks küsitlusele vastaja välja, et nendel tuli sekkumise käigus teha mõningaid ümberkorraldusi oma igapäevases rutiinis – mängida ümber pikki ja lühikesi vahetunde ning sobitada need bussiaegadega. Teiste asutuste esindajad tõid muudatusena välja väikeste ümberkorralduste tegemine õuealal, et lastel oleks võimalik sisustada oma aega mitmekesiselt. Näiteks rääkisid intervjueeritavad, et lisasid aeg-ajalt oma välialale uusi rajatisi, tegevusi ning võimalusel soetati ka uusi liikumis- ning mänguvahendeid (näiteks tõukerattaid). Väikeste muudatuste osas tõi veel üks intervjueeritav esile, et nad tõid koolikella õue, tagamaks et noored tundi ei hilineks. Teine intervjueeritav sõnas, et liikumisvahendite säilimiseks hakkasid nad neid pantima – õpilane annab panti oma telefoni ja saab vastu mänguvahendi. Tõdeti, et pärast seda muudatust ei ole ükski vahend kaotsi läinud. Kolmanda intervjueeritava sõnul on nad vähendanud korrapidajate arvu, sest õuevahetunnid on nüüdseks rohkem läbimõeldud ning saanud loomulikuks osaks koolipäevast.

Intervjueeritavad tõid positiivsena välja, et aja jooksul on personali suhtumine õuevahetundi muutunud soosivamaks. Nii küsitluse kui ka intervjuude käigus vastati, et mitmel pool on koostatud õuevahetunni korrapidajate graafik, kuhu iga õpetaja saab end sobivale päevale kirja panna. Ühes koolis koostab graafikut õppejuht. Tõdeti, et korrapidamise osas on hoiakud

õpetajate seas erinevad. Näiteks oli mõnel õpetajal raske mõista korrapidamise vajalikkust õuevahetunnis ja mõnes tekitas pahameelt, et nad ei saanud rahulikult oma järgmist tundi ette valmistada või puhata - õuevahetundi nähti mitmel korral lisakohustusena. Ühe kooli esindaja rääkis, et tema hinnangul vajaksid õpetajad rohkem teadmisi, oskamaks teaduslikule infole tuginedes õpilastele selgitada, miks ikkagi peab värskes õhus viibima.

“Jah, positiivne ikkagi on see, et järjest enam õpetajaid tuleb oma klassiga õue või suunab õpilasi õue ise, et järjest rohkem saadakse aru, et see, et nad päevas korra õues käivad, et sellel on nagu hea mõju pärast tunnis.”

Põhikooli liikumisõpetaja

Intervjuudel ja küsitlusega kogutud sisendi põhjal on muutuse õpetajate suhtumisse toonud järjepidev selgitustöö. Ühes koolis on aktiivselt õuevahetunnis korda pidavatele õpetajatele loodud ka preemiasüsteem, teises makstakse korrapidamise eest lisatasu.

Sarnaselt õpetajatele on lastegi seas neid, kes õuevahetundi naudivad, ja neid, kes viibiksid meelsamini siseruumides. Osa intervjuueeritavaid tõi välja, et nende hinnangul naudivad õues liikumist enam nooremad, esimene ja teine kooliaste. Samuti mainiti seda mõnel korral küsitluses. Lisati, et vanemas kooliastmes on laste õue suunamine keerulisem, sest eelistatakse pallimänge spordisaalis või tahetakse õue minemata omavahel aega veeta. Samuti selgus intervjuudest, et tüdrukuid on raskem liikuma motiveerida kui poisse. Intervjuude ja küsitluse põhjal on märkimisväärselt motivatsiooni mõjutajaks nutiseadmed ja ilm – soojemal ajal minnakse meelsamini õue.

“Kindlasti on poisid need, kes lähevad suurema lauluga õue, sellepärast, et neil on seal rohkem seda põnevust ja ehitame puudest seda ja toda, teeme lumesõda. Tüdrukud pigem on tagasihoidlikumad, keda rohkem peab utsitama. Aga noh, see sõltub jälle klassiti, et kuidas kunagi, ja ilusa ilmaga kindlasti lähevad kõik hea meelega, aga just pigem jahedama või sombuse ilmaga... Noh, selgitustöö, selgitustöö, selgitustöö, et me ikkagi selgitame, et miks see vajalik on, miks sa liikuma pead.”

Gümnaasiumi õpetaja

Vastuvõtlikkust õuevahetunnile toetab harjumus ja õpilaste kaasamine. Näiteks tõi ühe kooli esindaja välja, et liikumine on osa nende kooli väärtustest, mida tajuvad ka õpilased ning see suunab liikuma ka neid, kelle jaoks ei ole aktiivne vahetund esimene valik. Kaasamise osas peeti oluliseks anda õpilastele võimalus jagada oma visiooni õuevahetunnist ning võimalusel anda juhtiv roll protsessis õpilasesindusele. Üks intervjuueeritav nentis, et noored saavad suurepäraselt liikumise vajadusest aru, ent neile tuleb seda vahel lihtsalt meelde tuletada.

“Ja muidugi me ikkagi ütleme väga ausalt välja lastele, et see on teaduslikult tõestatud, et õuevahetund on teile hea. Aju saab puhata ja kui keegi väidab vastupidist, siis millistele faktidele tuginete?”

Põhikooli direktor

Järjepidevust toetab intervjueeritavate hinnangul ka lapsevanemate heakskiit. Lisaks mainis ühe kooli esindaja eeskujude olulisust ning tõi näite, et õpetajate kõnnikoosolekud tekitasid lastes uudishimu ning soovi ka ise õue minna.

Üuevahetunniga kaasas käivad keerukused on koolidel sarnased. Näiteks toodi mitmel korral välja laste madal motiveeritus ja vähene teadlikkus liikumise vajalikkusest, ebasobiv riietus ja liikumist toetavate spordi- ja mänguvahendite puudumine. Lisaks vajab tähelepanu kogu koolipere kaasav kommunikatsioon, mille õnnestumisel mõistaks erinevad osapooled üuevahetundide olulisust ning toetaksid nende läbiviimist. Laste motiveerituse puhul rääkis üks intervjueeritav, et katsetamise alguses oli keeruline noori ebasobiva ilma korral õue meelitada ning tekitada harjumust kasutada vahetusjalanõusid. Teise kooli esindaja lisas, et motivatsiooni pärsivad nutiseadmed ning õpilased vajaksid veel rohkem selgitustööd ja lisateadmisi liikumise olulisusest.

“Siin ongi see kommunikatsioon oluline ka, et miks me tahame, et te õue lähete? Me tahame, et oleks nagu ikkagi seda liikumist natukene, su aju saab puhata, sa tunned ennast palju paremini tunnis.”

Põhikooli direktor

Ebasobiva riietuse osas tõi ühe kooli esindaja intervjuul välja, et enamasti riietavad lapsevanemad oma esimese kooliastme õpilasi ilmastikukindlalt, ent suuremates klassides seda oluliseks ei peeta. See tekitab olukorra, kus vihma korral läheb noor esimese üuevahetunni ajal õue, ent teise üuevahetunni ajal ta seda enam märgade riide tõttu teha ei taha. Lisaks tõi teine intervjueeritav välja, et nad võivad küll vanemate tähelepanu juhtida sellele, et noored riietuksid vastavalt ilmale, ent tegelikkuses ei saa nad eeldada, et kõigil on olemas ilmastikukindlad riided ja jalanõud.

Õues kasutatavate vahendite osas rääkis ühe kooli direktor, et ühiskasutuses olevad asjad kipuvad üuevahetunni ajal kaduma minema. Teise asutuse esindaja sõnas, et vahendeid üuevahetunni jaoks neil on, ent valik on kesine ning seetõttu ei ole võimalik lastele regulaarselt midagi uut ja põnevat pakkuda.

“No eks kõige suurem (probleem) on vahendite olemasolu. Jah, meil on neid vahendeid, nt palle, kettaid, ronimist, aga sellist mingisugust natuke nii-öelda uut huvitavat atraktsiooni nagu ei ole. Et kui meil peaks juhtuma niimoodi, et kõik algklassiõpilased tuleks õue, siis ei jagu kõigile mingit tegevust, et siis ikka mõni seal leiab mõne koha, kus pahandust nii-öelda teha või midagi ära lõhkuda.”

Põhikooli liikumisõpetaja

Kõik vastajad pidasid oluliseks kogu koolipere kaasamist – juhtkond, õpetajad, õpilased, lapsevanemad ja abipersonal. Näiteks rääkis üks intervjueeritav, et juhtkond on vähesel määral seotud üuevahetundide korraldusliku poolega. Sellest tulenevalt lasub õpetajatel suurem koormus, sest nad peavad ise rohkelt selgitustööd tegema. Ühes koolis, kus vanemad noored üuevahetunde korraldasid, kippusid nad tundidesse lisanduvate tööülesannete tõttu hilineb. Olukord lahendati ühise aruteluga. Lisaks selgus nii intervjuude kui ka küsitluse põhjal, et porised jalajäljed on mõnel korral tekitanud koristajates meeolehärmi. Üuevahetundide korraldamiseks on nendes koolides sellele eraldi tähelepanu pööratud. Üks kool on kokkuleppel koristajaga vahetusjalatsite nõudest loobunud.

“Noh, see (pori tuppa toomine) on selline, et seda juhtub ja mina ütlen alati selle peale, et me oleme kool. Me ei ole mingi selline asutus, kus ei tohi mitte midagi juhtuda, et koolis ikka juhtub ja see on täitsa normaalne. Ma olen alati öelnud, et see ei saa probleem olla, et me saame rääkida sellest, aga me ei pea sellepärast kohe hakkama pahandama, et “näed, sa ei vahetanud ära jalanõusid.””

Põhikooli liikumisõpetaja

Ühe kooli esindaja rääkis, et nende õuevahetunde viis nelja kuu jooksul läbi kindel rühm õpilasi, kes katsetamise lõpuks ära väsis. Noored tõdesid koolijuhile, et sisu loomine õuevahetundide jaoks oli nende jaoks üsna koormav ning demotiveerivalt mõjusid ka kaaslased, kes näitasid ettevalmistatud tegevuste vastu üles vähest huvi. Sama kooli esindaja tõdes, et ideaalis võinuks juhtkonna tugi õuevahetundi korraldavatele õpilastele suurem olla ning protsessi käigus tekkinud arusaamatusi aitaks lahendada, kui järgmisel korral noori eelnevalt eraldi juhendada.

Sekkumist toetavatest teguritest rääkides tõid koolide esindajad välja õpetajate ja Liikuva Kutsuva Kooli toe, sobiva päevakava, erinevate osapoolte kaasamise ning kooli ümbritseva keskkonna ([vt pildid 1 ja 2](#)). Küsitlusele vastajate hulgas peeti kõige olulisemaks ühise keele leidmine õpetajatega. Tegutsemist kooskõlas õpetajatega ilmestas ka ühe intervjuueeritava kogemus, kelle sõnul õnnestus nendel õuevahetundi läbiviimine seetõttu, et juhtkond toetas järjepidevalt õpetajaid, kelle järjekindluse tulemusel on vahetunni ajal õues viibimisest saanud laste jaoks harjumus.

“Terve meeskond peab olema ühise eesmärgi nimel väljas. Ja ise kommunikeerisin seda, et meil on kord kuus õpetajatega koosolekud, seal rääkisime alati üle, et näed juba on parem, juba toimib. Jagasime üksteisele kogemusi, toetasime, võimestasime ja rääkisime välja, millele me peame tähelepanu pöörama, kus saab keegi abiks olla.”

Põhikooli direktor

Koolijuhi ja juhtkonna rolli olulisusest rääkis teinigi intervjuueeritav, kelle sõnul peakski koolijuht kujundama koolipäeva nõnda, et see võimaldaks lastel riideid vahetada, piisavalt liikuda ja seejärel rahulikult tagasi tulla. Koolipäeva ülesehituse osas nentis üks intervjuueeritav, et õppetöö alguse nihkumine kella üheksa peale võimaldas neil õuevahetundi mugavamalt tunniplaani sobitada. Kaasamise ja ühise arusaama kujundamise osas jagati positiivset kogemust. Ühe kooli direktor tõi näite, kuidas katsetamise ajal jagasid nad õuevahetunni kohta pidevalt infot nii kooli kodulehel kui sotsiaalmeedias. Lisaks löid nad iganädalaselt plakateid, kus tutvustasid uue nädala õuevahetunni tegevusi. Ühe ideena käis sama asutuse esindaja välja mõtte, et tulevikus võiksid koolid kaasata õuevahetundide läbiviimiseks ka noortekeskust või noorsootöötajaid. Katsetamisele tagasi vaadates pidasid koolid õuevahetundi oluliseks osaks koolipäevast. Koolide esindajate hinnangul suurendab see laste igapäevast liikumisaktiivsust. Kahel korral toodi välja, et organiseeritud õuevahetunnid on tõhus viis kaasata ka passiivsemaid õpilasi, sest nõnda ei pea nad endale ise tegevust otsima. Nii mõnelgi korral mainiti, et õuevahetund on tähtis seetõttu, et mõne noore jaoks on see ainuke aeg päevas, kus liigutakse värskes õhus. Mitmel korral toodi ka välja, et pärast õuevahetundi on õpilased rahulikumad ning ainetundides rohkem keskendunud.



Pildid 1, 2

“See on ikkagi ainetundidele väga hea vaheldus ja laps saab ennast tühjaks rabeleda ja kaotab energiat. Tegelikult ta lihtsalt saab energiat juurde vaimse töö jaoks. Kindlasti (osalejate) hulk on suuremaks läinud, kui on organiseeritud, siis tuleb rohkem lapsi. Võib olla üheksakümmend protsenti kogu kooliperest on korraga õues, aga kui seda organiseeritult ei ole, siis ikka mõeldakse, et mis ma seal ikka teen, mis vahet seal on, kus ma istun, kas toas või õues?”

Põhikooli esindajad

Õuevahetunni positiivset vastuvõttu ilmestab see, et kaheksast intervjuueeritavast seitse ütlesid, et jätkavad oma koolides õuevahetundide läbiviimisega. Üks intervjuueeritav ei julgenud lubada, et nad uuel aastal õuevahetundidega edasi lähevad, ent lootis, et need jäävad siiski osaks koolipäevast. Küsitlusele vastanutest arvas 27 kooliesindajat (sealhulgas sekkumist katsetanud kool), et jätkavad õuevahetunniga.

Intervjuude käigus jagasid katsetajad ka soovitusi asutustele, kes plaanivad õuevahetundi katsetada või on veel kõhklevad seisukohal.

1. Kõik töid välja koolipersonali, laste ja lapsevanemate kaasatuse olulisuse. Öeldi, et kõigile tuleks rääkida, mis on õuevahetund, mis sellega kaasneb ning ühiselt panna paika reeglid selle toimimiseks.
2. Soovitati täiustada oma õueala rajatistega või ruumipuuduse puhul hankida juurde vahendeid.

“Et ma arvan, et meie üks väga suur edu on see, et ümber maja on väga palju erinevaid võimalusi, mida teha või kuidas teha. Ma olen näinud ise kooli, mis rakendab kohustusliku õuevahetundi ja lastel ei ole mitte ühtegi vahendit, mitte ühtegi palli ja mitte ühtegi rajatist. Ja kui nad jooksevad, siis korrapidaja kutsub neid korrale ja ütleb, et ärge sikutage teineteist... Et noh, selliseid õuevahetunde, kus keegi peaks õues seisma meie kliimas, ma arvan, et see ongi nagu lootusetu.”

Põhikooli õppe- ja arendusjuht

3. Organisatoorse poole pealt sõnasid katsetajad, et sekkumisega alustades on lihtsam kaasata õpilasi eelnevalt läbimõeldud tegevustesse. Intervjuueeritavad pidasid loovuse arendamiseks oluliseks ka vabamängu, ent täielikult struktureerimata õuevahetundi ei soovitanud keegi.
4. Tõdeti, et laste liikumise edendamiseks ei pea kõik tegevused vahetunni ajal toimuma õues, vaid talvisel perioodil või ruumi puudumisel on võimalik aktiivset vahetundi läbi viia ka siseruumides. See võib olla nii mõnelegi koolile sobiv alternatiiv õuevahetunni pakkumisel.

Toitude järjekorra muutmine söögivahetunnil

Uuringus osalejate hinnangud laste toitumisharjumustele varieeruvad. On neid, kes tõdevad, et laste toitumine on aina tervislikumaks muutunud ja haridusasutuste toitude pakkumine aastate jooksul paranenud. Teised tõdevad, et mõnel pool pakutakse siiani liigselt palju valmistoite, poolfabrikaate ja lisatud suhkruid. Kokkuvõttes tõdeti, et alati saaks mitmekülgsemalt toituda ja arenguruumi jätkub, kuid toitlustus haridusasutustes on kompleksne teema ja pidevas muutumises.

Oluliseks probleemiks peeti laste väheseid teadmisi ja oskusi, mis tulevad kodust. Mitmed intervjuueeritavad tõdesid, et kiire elutempo mõjutab, milliseid toite kodus pakutakse ja mida noored eelistavad. See tekitab olukorra, kus noored ei soovi erinevaid toite proovida, sest need tunduvad võõrad, nt köögiviljad. Murekohana toodi ka laste vähene teadlikus toidu koostisosadest. Mitmed osalejad märkisid, et noored ei tea enam, millest toit on valmistatud, ega soovi seda seetõttu ka maitsta. Samas märgiti, et olukord on kohati paranenud ning näiteks maapiirkonna haridusasutustes ollakse avatumad uusi toite proovima.

Sekkumisega soovisime katsetada kaht lähene-mist lõunasöögi pakkumisel: 1) paigutati salatid ja köögiviljad toiduletil esimeseks, et noored puutuksid nendega kokku enne põhitoitu, ning puuviljad viimaseks (vt pildid 3 ja 4); või 2) asetati salatid ja köögiviljad esmalt laste toidulaudadele ning alles mõne aja pärast lisati muu toit – seda siis, kui õpetajad märkasid, et noored on esimesed portsjonid ära tõstnud –, ja seejärel puuviljad. Teist varianti katsetati peamiselt lasteaedades, kus toidulettide süsteemi ei ole. Kuigi see lähenemine ei olnud algselt uuringus planeeritud, otsustati see siiski kaasata, kuna paljud osalevad lasteaiad vajasid sekkumise kohandamist. Kohandamine ei muutnud sekkumise põhieesmärke ega aktiivseid komponente, mistõttu peeti seda sobivaks lahenduseks.

Ajavahemik, mille järel muud toidud lastele ette tõsteti, oli intervjuueeritavate hinnangul ligikaudu viis minutit.

Ühes lasteaiarühmas tehti ka nii, et õpetaja pani salati taldrikule, ulatas need lastele ja hiljem lisas muu toidu – selles rühmas ei tõsta noored endale ise toitu. Kokkuvõttes said uuringu vältel sekkumist peamiselt lasteaialapsed, aga ka koolinoored.

Küsitluses ei toodud välja, et sekkumise puhul oleks kohandusi tehtud, kuid oleme intervjuude ja pildimaterjali kaudu teadlikud, et vähemalt kahes koolis ei olnud toitude järjekord alati õige – nt ühel juhul ei olnud kõik pakutavad salatid alati järjekorras esimesena, vaid osa olid ka kõrvalauas või muu toidu järel. Intervjuueeritav tõdes, et toidulett marmiididega on ehitatud nii, et seal pole piisavalt ruumi toitude liigutamiseks. Seetõttu leppisid nad koos kokkadega kokku, et panevad letil esimesele kohale vähemalt ühe, võimalusel kaks salatit. Teisel juhul olid ka puuviljad koos salatite ja juur- ja köögiviljadega, kuigi need oleksid pidanud asetsema toidujärjekorras viimasel kohal. Neid puudusi võis tingida teadlikkuse puudumine sekkumise elluviimisest, nt ei olnud loetud uuringuprotokoll. Samas võis see olla ka ühekordne apsakas.

Haridusasutuste personali suhtumine sekkumistesse oli üldiselt positiivne, kuigi aktiivset tagasisidet kolleegidelt tuli vähe ja sekkumine ei pälvinud suurt tähelepanu. Ka küsitluse tulemused kinnitasid seda: hinnati, et töötajad olid vähemalt toetavad (54%) või neutraalsed (38%). Vaid üks vastaja tunnetas, et personal pigem ei toetanud sekkumist. Toetav suhtumine suurenes, kui sekkumise eesmärk ja sisu said selgemaks. Intervjuude käigus mainiti samuti, et kui alguses võis esineda skepsist muutuse osas, siis peale selgitustööd mõisteti ja aktsepteeriti tegevust paremini. Üks intervjuueeritav tõdes, et kui haridusasutuses on oma köök, kokad ja tervisemeeskond, siis on ühist arusaama lihtsam kujundada ning kergem selgitustööd teha.



Pildid 3, 4

„Alguses alati on selline muutuse vastuvõtmine see kõige raskem osa...”

Lasteaia rühmaõpetaja

Laste reaktsioonid sekkumisele olid samuti pigem neutraalsed või positiivsed. Küsitluse põhjal hindas 54% vastanutest, et lastele sekumine pigem meeldis ja 46% vastajatest arvas, et noored suhtusid sellesse neutraalselt. Üks vastaja kommenteeris, et noored ei pannud muutust isegi tähele.

„Ilmselt see oligi see, et vaatad, et „oi, täna on tagurpidi kõik” ja noh... Lihtsalt harjumise koht, et seda küll ei olnud, et keegi ütleks, et „pange tagasi või et mis toimub.””

Kooli söökla juhataja

Intervjueeritavate hulgast tõdesid lasteaedade esindajad kõige enam seda, et lapsed olid avatud proovima ja esines ka põnevust uue toitude jagamise süsteemi osas. Küll oli mõne lapsega ka keerukamaid olukordi, näiteks kartlikumatele lastele pidi rohkem selgitama ja neid julgustama.

„Üks laps ongi natukene kartlik ja muutused on tema jaoks keerulised alati vastu võtta ja siis temaga me pidime alguses natukene selgitustööd rohkem tegema ja ta ikka oli algul ehmunud, et miks ta süüa ei saa, et ta nüüd ei saagi süüa kõike, nuttis ja siis ikkagi ta võis kohe võtta selle söögi ka, et ta ei oleks päris endast väljas. Aga ühel hetkel läks teiste järgi ja ei olnud enam muret sellega, et saime niimoodi rahulikult harjuda.”

Lasteaia rühmaõpetaja

Üks intervjueeritav rõhutas, kuivõrd automaatselt noored sööklas käituvad ega pane tähelegi, milline nende käitumine on ja kuivõrd see oleneb keskkonnast, kus nad asuvad. See tõdemus kinnitab ka katsetatava sekkumise olulisust – soov luua lastele mitmekülgset toitumist toetav keskkond, mis teeb tervislikumad valikud lihtsamini kättesaadavaks.

„Vahest mulle tundub, et noored teevad midagi täiesti automaatselt, et ega nad aru ei saa, mis nad teevad, aga no lõpptulemus on ikkagi see, et ta on seal seisnud, selle asja endale ikkagi valinud ära. Et see tähendab seda, et sa pead lapsele pakkuma midagi, ega ta ise seda võtma ei lähe. (...) Mõne asjaga harjub inimene nii ära, et ta isegi ei märka, et midagi teeb kogu aeg valesti. Aga kuna see tõuge tuli, siis sellega oli väga hea kaasa minna küll jah.”

Kooli söökla juhataja

Sekkumist ja selle rakendamist peeti üldjuhul lihtsaks: ligi 85% küsitlusele vastanutest ütles, et toitude järjekorra muutmine oli lihtne (sh 61% valis vastuseks „väga lihtne”). Kõik osalejad ütlesid, et sekkumine ei suurendanud kolleegide (sh köögipersonali) tavapärast töökoormust. Enamus (69%) vastanuid tõdes, et köögipersonali toetus oli sekkumise rakendamisel abiks. Vähem mainiti, et sekkumise elluviimiseks oli piisavalt aega või oli piisav toitlustusteenuse pakkuja, haridusasutuse juhtkonna, laste või lapsevanemate toetus. Mainiti ka, et uuringupoolne tugi oli abiks – nt veebiseminarid ja personaalsed koosolekud, kus oli võimalik küsimusi küsida ja abi saada. Üks intervjueeritav lisas, et katsetamist toetas ka see, et uuringuperiood oli piisavalt lühike, mistõttu oldi nõus proovima – pikemad perioodid oleksid keerulisemad olnud.

„Mis aitas siin kaasa, oligi see eelnev info teie poolt, et noh, milleks on see vajalik? Milleks teha – see nagu toetas ja aitas. Kõik toimis hästi, oli tore koostöö kõigiga olemas ja mõte oli tore.“

Kooliõpetaja

Üks intervjuueeritav ütles, et nende lasteaia-rühmas toetas sekkumise elluviimist plakat, mis seinale asetati, millele noored märkisid, kuidas neile proovitud salat maitses. See tekitas lastes rohkem motivatsiooni ja põnevust, et proovida ja oma hinnang anda. Teises lasteaias toetas sekkumise elluviimist see, et juba veidi varem rääkisid nad rühmaga tervislikust toitumisest, mistõttu olid tegevused omavahel heas kooskõlas.

Lasteaedade puhul töid erinevad intervjuueeritavad välja ka seda, et sekkumise elluviimist toetab, kui noored saavad ja oskavad endale ise toitu tõsta. See tegi ühest küljest sekkumise rakendamise lihtsamaks, aga lisaks aitab see intervjuueeritavate sõnul toetada laste autonoomiat ning edendada teadlikku toitumiskäitumist.

Olgugi et sekkumist peeti peamiselt lihtsaks, toodi välja ka mõningaid kitsaskohti. Näiteks tõdeti, et alguses oli muudatus siiski võõras – seetõttu pidi tegema tavapärasest rohkem selgitustööd. Üks küsitlusele vastaja kirjeldas, et alguses võis lõunasöögi järjekord sassi minna, sest noored soovisid enne tõsta endale sooja toitu. Ka intervjuudel osalenud kaks lasteaedade esindajat ütlesid, et lastel oli harjumus vana süsteemi järgi toimida, mistõttu pidi neile meelde tuletama, et enne võetakse salateid. Siiski tõdesid mõlemad, et ajapikku harjumus kinnistus.

Nii küsitlusest kui intervjuudest selgus, et kohati on haridusasutuste menüüd ebasobivad, näiteks pakutakse salatitena konserveeritud või kastmeks tehtud köögiviljasid või majoneesiga segatud köögivilju. See murekoht pole aga otseselt sekkumisega seotud, vaid oleneb tootlustaja pakutavast.

Sekkumise tajutud mõju hinnati valdavalt positiivseks. Küsitlusele vastanutest 84% uskus, et sekkumine suurendas või pigem suurendas palju köögiviljade ja salatite tarbimist. Kaks vastanut ei osanud mõju hinnata. Kommentaarides kirjutati, et noored, kes varem salateid ei maitsnud, olid nüüd nõus vähemalt proovima. Ka enamus intervjuudel osalejatest jõudsid sarnasele järeldusele. Nende hinnangul tekkis lastel suurem huvi salatite-köögiviljade vastu ning suurenesid ka nende toiduainete kogused taldrikutel. Mitmes köögis suurendati salatite koguseid, ilma et oleks täheldatud toidu raiskamist. Üks intervjuueeritav kommenteeris, et sekkumine oli lihtne rakendada ja ka köögipersonal tunnetas muutust, ka neil endil oli sellest muutusest rõõmu.

„Ja siis tõesti hakkasid lapsed rohkem (salatit) võtma. Ma ei tea, ei saa aru küll, miks, aga nii see oli. Ja tõstsid salatit kõigepealt ja siis kõike muud. Esimestel kordadel eriti, aga see oli nende jaoks ka võibolla põnev.“

Kooli majandusjuhataja

„Me oleme saanud nüüd rohkem salatit neile pähe määrada, nii öelda... Nad on ka selle ära söönud, mitte ära visanud, ja on hakanud sööma neid köögivilju, mis vanasti nad isegi ei puutunud. Noh, näiteks redis, (...) ka peeti rohkem, et noh, porgandid ja kapsas seal on tavalised ja tuttavad asjad, aga on hakatud võtma neid köögivilju, mida varem ei olnud, oad, herned, kaunviljad.“

Kooli söökla juhataja

„Mulle tundub ikkagi, et nad rohkem mõtlevad nüüd selle salati peale, et nad ise räägivad sellest rohkem ja kutsuvad üksteist näiteks tõstma ja sööma vahepalasid. Seda olen näiteks märganud, et mida vanemaks nad saavad, seda rohkem nad seda (terviseteemat) hoomavad ka, et see tundub oluline neile.“

Lasteaia rühmaõpetaja

Nii mitmegi intervjuueeritava puhul oli rõõm suurim just nende laste osas, kes varem olid toidu osas valivamad või sõid salateid-köögivilju pigem vähe. Hinnati, et mõned noored olid nõus rohkem katsetama ja proovima – seejärel avastasid mitmed neist, et neile maitsesid mõned salatid. Üks lasteaia esindaja sõnas, et silmaga nähtavat ja laiapindset muutust ei ole olnud, aga ta põhjendas juurde, et see võis olla seetõttu, et nende maapiirkonna lasteaias juba süüakse eeskujulikult. Ta lisas, et individuaalseid muutusi oli tajuda küll ning seetõttu hindas ta sekkumist ka positiivseks.

„Kõik need, kes enne salatit ei puutunudki, söövad nüüd salati ära ja nüüd on juba see harjumus tekkinud. Et jah, üldiselt olen mina ja vist enamused öelnud, et nad jätkavad sellega tänase päevani ja edaspidigi.“

Lasteaia abiõpetaja

„Mul endal oli näiteks ühe tüdrukuga kogemus, kus ta tõstis endale salati ära, aga ta ei soovinud seda. Tegemist oli porgandisalatiga. Ma siis istusin ta kõrval, küsisin, et „kas sa tavalist porgandit sööd?“ ja ta ütles, et sööb küll.

Siis ma ütlesin, „aga see on ju ka tavaline porgand, ainult, et tükkideks tehtud,“ ja siis ta tegelikult hakkas sööma. Ta nagu ei seostanud seda ja tegelikult ongi see täiesti tavaline.“

Lasteaia õppealajuhataja

„Meil rühmaõpetajad ütlesid ise ka, et personaalsed muutused tegelikult on nende jaoks olnud väga olulised, et see on küll üks laps rühmas, onju, aga kui sa lapsena nüüd siia maani tõesti ei vaata ka selle salati poole ja siis nüüd on selle ühe lapse puhul see hästi pisike samm tehtud läbi selle eksperimendi, siis tegelikult võime ikkagi lugeda, et on ka meil on olnud ikkagi väga edukas see.“

Lasteaia õppealajuhataja

Sekkumise mõju tajuti kooliti siiski erinevalt. Ühe kooli köögipersonal sõnas, et nemad muudatust ei taju. Teise kooli esindaja tõdes, et salatiportsjonid on küll veidi suurenenud, aga muu toidu kogused ei ole selle arvelt vähenenud. Ta lisas, et need noored, kes tavaliselt söövad kenasti, söövad ka salateid, samas kui need, kes tavaliselt ei söö, ei söö ka salatit – seega on sihtrühmad erinevad ning toidujärjekorra muutus ei mõjuta nende toitumisharjumusi. Kolmanda kooli esindaja hinnangul ei edendanud sekkumine teadlikku toiduvalikut ega käitumist.

Üht küsitlusele vastanut häiris, et puudusid indikaatorid mõju hindamiseks ning ta pidas katsetamist seetõttu mõttetuks: „süüakse rohkem ja meelsamini salati või mitte – jumal seda teab...“. Siinkohal on oluline mainida, et uuringu ja katsetamise fookuses ei olnud mõju mõõtmine.

Küsitlusele vastanutest 84% soovis jätkata uue toitumise järjekorra süsteemiga, ülejäänud ei osanud seisukohta võtta. Üks vastaja täpsustas, et nende noored on harjunud toitu endale tõstma juba sõimerühmast alates ning valivad ka salateid väga eeskujulikult – seetõttu jätkavad nad endise toitumise järjekorra süsteemiga. Seda mainisid ka kaks intervjuueeritavat, et nad on eri põhjustel tagasi pöördunud varasema süsteemi juurde – näiteks seetõttu, et pole märgatavat muutust tajunud või et rühmas soovitakse kiiresti söömine lõpetada ning teiste tegevustega tegeleda, ehk aja kokkuhoiu tarbeks.

Ülejäänud sõnasid, et jätkavad uue süsteemiga, sest muudatus on juba tehtud ja nad tajuvad positiivseid tulemusi.

„Kõik kolm rühma jätkavad ikkagi selle sama asjaga, et noh, ei ole ju mõtet – et mis me teeme need nädalad ära ja siis lähme vana peale tagasi? Ei, me ju lähme ikkagi edasi. See ongi ju see mõte.“

Lasteaia rühmaõpetaja

Järgnevalt on välja toodud soovitusel, mida katsetamisel osalenud haridusasutuste esindajad soovivad teistele, kes toitumise järjekorra muutmist proovida soovivad:

1. Kuna muudatus ei ole suur ega nõua palju ressursse, siis tasub lihtsalt katsetada. Sekkumise potentsiaal positiivseks muutuseks on piisavalt suur ning riskid võimalikult väikesed, mistõttu on julgem seda proovida. Mitmed osalejad tõdesid, et alguses võib olla muutust raske vastu võtta, kuid kokkuvõttes võib kasu olla märkimisväärselt suurem kui koormus.
2. Julgustada lapsi ise endale toitu tõstma, ka lasteaedades. See aitab sekkumist edukamalt ellu viia, aga toetab ka sobivat toitumiskäitumist, autonoomiat ja otsuste langetamise oskust. Rõhutati, et oluline on,

et laps tunnetaks ise oma keha ja saaks ise valida, mis toitu ning kui palju ta seda tõstab.

3. Sekkumisega võiks kaasas käia ka selgitustöö, mille käigus räägitakse nii lastele kui haridusasutuste personalile ja lapsevanematele, miks muudatust tehakse ja miks see on oluline. Intervjuueeritavad tõdesid, et lastele meeldib arutleda ja arusaada, siis tulevad nad ka muudatustega paremini kaasa. Selgitustöö aitab lisaks automaatsele käitumisele toetada ka teadlikku käitumist.
4. Eriti hõlpsaks teeks sekkumise rakendamise see, kui toitumise järjekorda silmas pidada juba sööklade ehitamise ajal – see tagab, et tehniline võimekus ja ruum toetavad toitumise järjekorra paigutamist.
5. Erinevate sihtrühmade kaasamine toitumise teemal võib samuti toetada sekkumise positiivset mõju. Näiteks võiks kaasata kokkasid, sest sel juhul ollakse tegevusega ühel nõul. Ka lapsi soovitati rohkem kaasata – näiteks toidu tegemisse või toitumise mängulisemaks muutmisesse. See aitab erinevad toidud teha laste jaoks atraktiivsemaks, õpetab vajalikke oskusi ja toetab mitmekülgset toitumist.

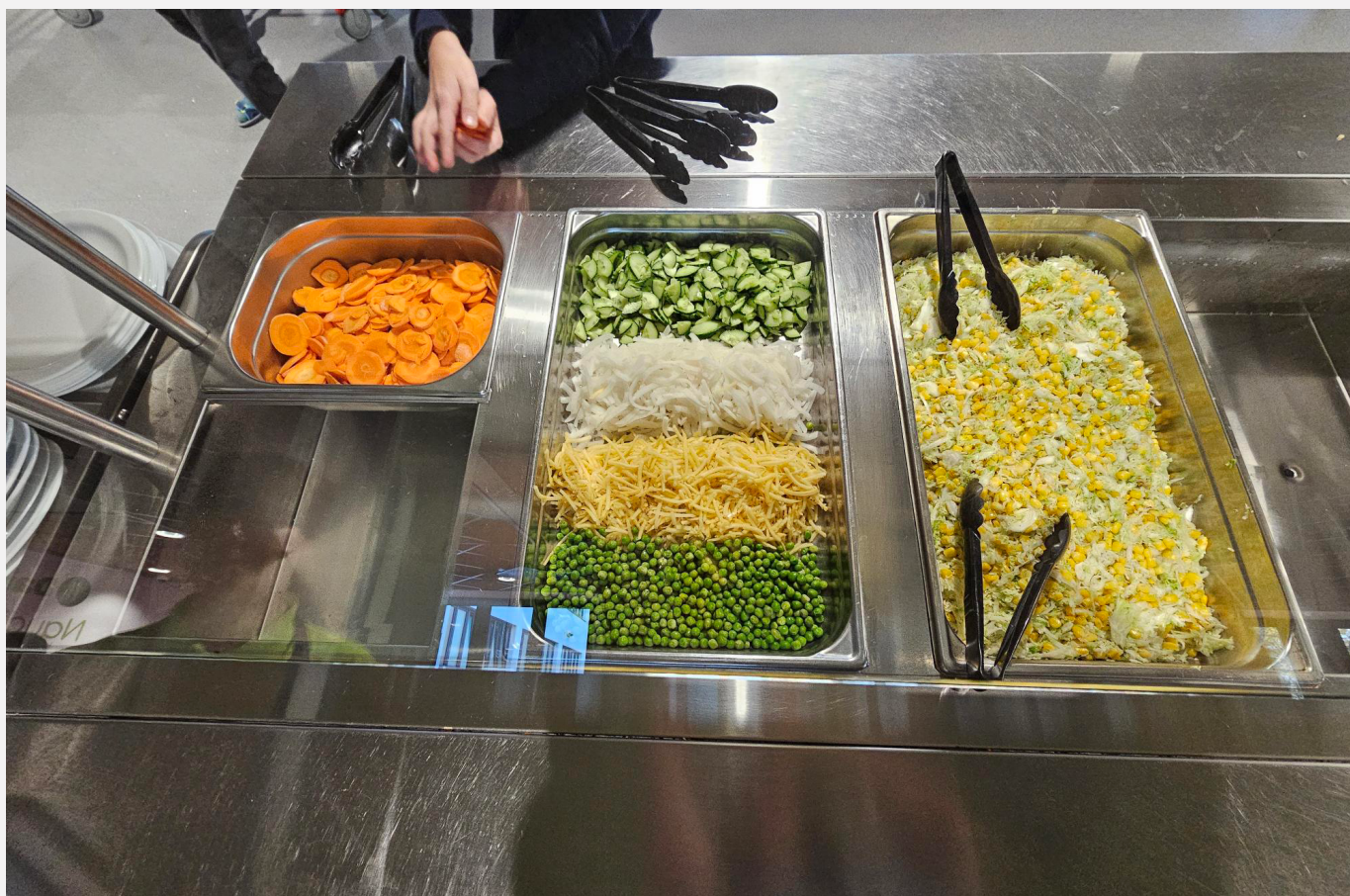
„Kui pigem see ongi nii, et see (tegevus) tuleb kuskilt kõrgemalt tasemelt ja siis tullakse ja öeldakse, et nüüd hakkate nii tegema, siis tuleb endal ka trots, et miks ma pean? Et algusest peale küsida arvamusi ja kaasata, et „Mis sa arvad? Kas me prooviks? Kas me teeks?“ Siis on palju lihtsam seletada, et kuulge, me teeme nüüd nii, proovime nüüd nii.“

Lasteaia heaoluspetsialist

6. Mitte otseselt sekkumisega seotud soovitusena rõhutasid erinevad osapooled ka seda, et pakkuda lastele üksikutest komponentidest koosnevaid salateid (vt pilt 5) – näiteks tomati-kurgisalati asemel pakkuda viilutatud kurki ja viilutatud tomatit eraldi. Paljud tõdesid, et noored eelistavad üksikuid köögivilju süüa, ilma kokku segamata, mistõttu võiks selliste köögiviljade pakkumine suurendada nende sööjate hulka.

„No kindlasti peaks julgustama, mitte sunduslikult, aga suunata (...), et lapsed tarbiks ikkagi rohkem köögivilju, salateid. Et siis nad ju rohkem alustavadki selle söömisega. Ka valik on oluline, et näiteks pannagi eraldi näiteks kurk või tomat ja siis võib olla kolmandana panna ka mingi valmis salat, et anda võimalusi ka ikkagi. Kui tõesti keegi ei söö segatuna seda toorsalatit, siis saab võtta kas kurki või tomatit või muud.“

Kooliõpetaja



Pilt 5

Kokkuvõte

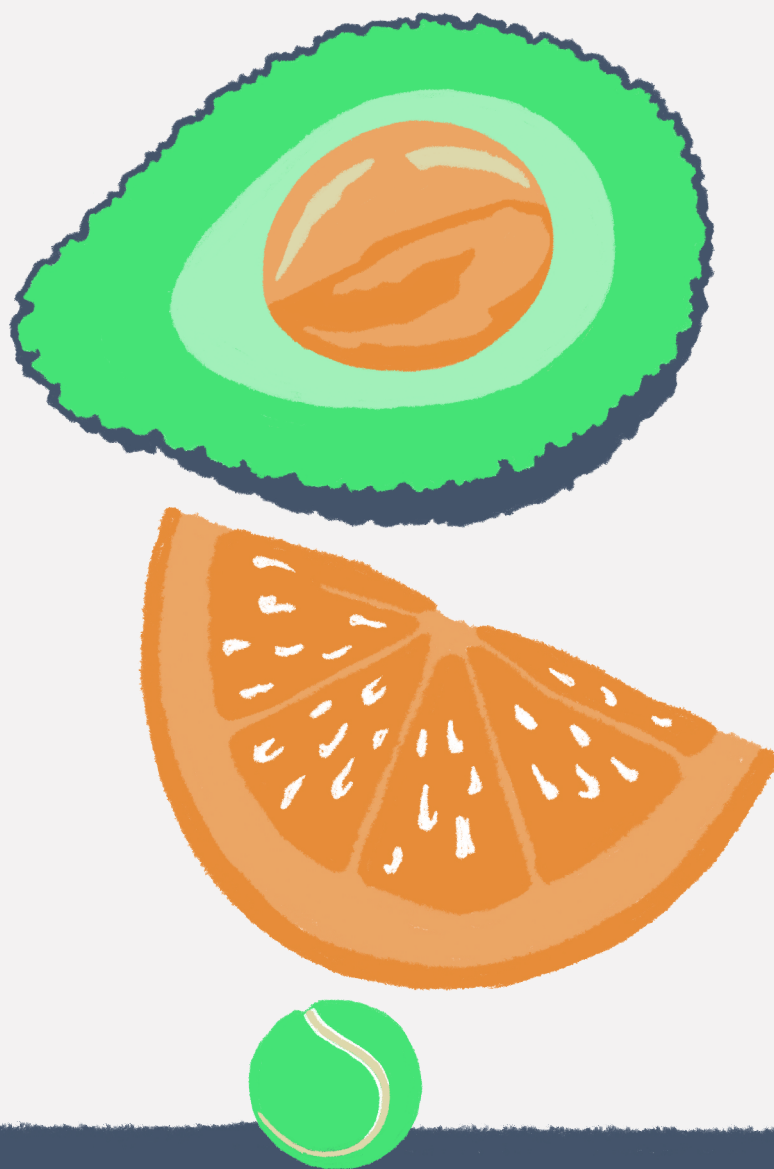
Tabel 2. Rakendatavusuuringu kokkuvõte teemade lõikes (kohandatud Bowen et al 2010)

Teema	Rakendatavusuuring küsib...	Peamised tulemused
Vastuvõetavus ³	kuidas sekkumiste sihtrühma kuuluvad ja sekkumiste elluviimises osalevad isikud sekkumisele reageerivad?	Õuevahetund: Koolid pidasid õuevahetundi oluliseks osaks koolipäevast. Koolide personali suhtumine sekkumisse oli nii positiivne kui ka tõrges. Tõdeti, et järjepidev selgitustöö õuevahetunni vajalikkusest muutis katsetamise jooksul personali suhtumist toetavamaks. Laste seas, esimeses ja teises kooliastmes, suhtuti sekkumisse positiivselt või neutraalselt. Vanemates kooliastmetes ja suuremal määral tüdrukute seas esines ka tõrksat suhtumist.
		Toitude järjekorra muutmine: haridusasutuste personali suhtumine sekkumistesse oli üldiselt positiivne või neutraalne. Hinnati, et toetav suhtumine sekkumisse suurenes, kui eesmärk ja sisu said selgemaks. Laste seas oli suhtumine sekkumisse positiivne või neutraalne ja enamasti olid noored avatud proovima uut lahendust, kuid oli ka erandeid.
Rakendamine	milline on sekkumise ulatus, tõenäosus ja viis, kuidas seda plaanipäraselt ja kavandatud viisil täielikult rakendada?	Õuevahetund: Üldiselt viidi sekkumist ellu plaanipäraselt. Erandeid esines koolides, kes suunasid õpilasi õue igal vahetunnil, kuid see ei mõjuta negatiivsel moel sekkumise eesmärkide täitmist. Sekkumist ja selle rakendamist peeti enamasti tehtavaks, kui eelnevalt on kaasatud kõik osapooled (personal, noored, lapsevanemad). Kerkis esile mõni erisus, kus õpetajad pidasid algul õuevahetunnis korrapidamist lisakoormuseks. Hinnati, et sekkumine on edukas, kui sellel on eraldi eestvedaja.
		Toitude järjekorra muutmine: sekkumist viidi ellu üldjuhul plaanipäraselt, esines mõningaid erandeid tõenäoliselt seetõttu, et puudus täielik teadlikkus, kuidas sekkumist ellu viia (nt ei olnud loetud uuringuprotokolli) või ei toetanud söögiruumi tehnika sekkumise rakendamist. Sekkumist ja selle rakendamist peeti enamasti lihtsaks ja see ei suurendanud kolleegide töökoormust, kuid alguses oli muudatus personalile uus ja vajas harjumist.

Tabel jätkub järgmisel leheküljel.

3 Rakendatavusuuringu peamine fookus oli uurida välja vastuvõetavus ja rakendamine, mis on tabelis märgistatud rasvases kirjas.

Teema	Rakendatavusuuring küsib...	Peamised tulemused
Praktilisus	kuivõrd on võimalik sekkumist rakendada olemasolevate ressursside ja süsteemide raames?	Õuevahetund: Õppeasutuste esindajad hindasid sekkumist teostatavaks. Kõige raskemaks peeti alustamist ning kohati ka kogu koolipere kaasamist. Töökorralduse osas nõuab õuevahetund personalilt mõningaid lisategevusi, ent see ei takista sekkumise on rakendatavust olemasolevate ressursside ja süsteemide raames.
		Toitude järjekorra muutmine: kuivõrd intervjuueeritavad ja küsitlusele vastanud isikud hindasid sekkumise rakendamist pigem lihtsaks ning tõdeti, et suuri muudatusi see töökorralduses ja tehnika puhul ei nõudnud (v.a üks erand), siis võib hinnata, et sekkumine on rakendatav ka olemasolevate ressursside ja süsteemide raames. Samas olenevalt haridusasutuste söögipauside korraldamisest võib takistusi siiski esineda.
Kohandamine	kuivõrd sekkumine töötab, kui selle komponente muuta või kohandusi teha?	Õuevahetund: Osade katsetajate seas kohandati sekkumist (nt suurendati õues olemise aega 20 minutilt) ning uuringutiim hindab, et see ei muutnud sekkumise põhieesmärke.
		Toitude järjekorra muutmine: osades katsetanud lasteaedades kohandati sekkumist ning uuringutiim hindab, et see ei muutnud sekkumise põhieesmärke ega aktiivseid komponente.
Integreerimine	mil määral on sekkumist võimalik integreerida olemasolevatesse protsessidesse ja süsteemidesse?	Õuevahetund: sarnaselt praktilisuse teema all kirjeldatule hinnati sekkumist teostatavaks. Toodi välja, et töökorralduse osas vajab sekkumise läbiviimine kogu koolilt mõningat lisapanust. Üldjoontes on sekkumist võimalik integreerida olemasolevatesse protsessidesse ja süsteemidesse.
		Toitude järjekorra muutmine: sarnaselt praktilisuse teema all kirjeldatule hinnati sekkumise rakendamist pigem lihtsaks ning tõdeti, et suuri muudatusi see töökorralduses ja tehnika puhul ei nõudnud (v.a üks erand), mistõttu võib hinnata, et sekkumist on mõningate muudatuste järel võimalik integreerida olemasolevatesse protsessidesse ja süsteemidesse.



Ettepanekud haridusasutustele

Teema: Liikumist toetav keskkond, aeg ja vahendid

Soovitame kaasata kogu koolipere juba õuevahetundide kavandamisel.

Uuringus osalejate kogemused näitasid, et õuevahetundi toetab kõige enam ühine arusaam ja kaasatus. Juhtkond, õpetajad, õpilased, lapsevanemad ja tugipersonal peaksid olema varakult kaasatud aruteludesse, et leppida kokku õuevahetunni eesmärgid ja reeglid. Mitmes koolis rõhutati, et kui kõik osapooled mõistavad, miks õuevahetund vajalik on, on selle rakendamine märksa sujuvam. Näiteks tõid intervjueeritavad esile, et ühised arutelud ja kokkulepped (nt kuidas hakkab toimuma korrapidamine, kuidas tagada, et noored jõuavad õigeks ajaks tundi jne.) vähendasid vastuseisu ja parandasid suhtumist.

Soovitame investeerida mitmekesistesse liikumisvõimalustesse, soetades väikevahendeid ning tehes muudatusi nii õuealal kui siseruumides. Õuevahetund võiks pakkuda võimalusi nii vabamänguks kui ka struktureeritud tegevusteks.

Intervjuudest selgus, et õuevahetunni rakendamisel on esialgu õpilasi lihtsam kaasata eelnevalt läbimõeldud ja planeeritud tegevustesse. Samas peeti oluliseks ka loovust arendavat ja toetavat vabamängu. Täielikult struktureerimata aktiivset vahetundi õues ei soovitatud keegi. Koostööseminaril tõid lasteaedade ja koolide esindajad mitmekesise liikumise peamise piiranguks välja vahendite puudumise, näiteks talvisel ajal suuskade ja uiskude vähesuse. Samuti rõhutati, et olemasolevate vahendite hooldus on oluline nende kestvuse tagamiseks, kuid samas toodi välja, et mõnes asutuses on ruumipuudus takistuseks erinevate spordivahendite hoiustamisel. Intervjuudes mainiti ka, et vabalt kättesaadavad vahendid kipuvad kaduma. Ühes koolis lahendati see probleem

nutikalt: liikumisvahendite laenutamisel pidid õpilased panti andma oma telefoni, mille vastu anti mänguvahend. Selle süsteemi rakendamise järel hakkasid noored laenutatud vahendeid alati tagastama.

Laste liikumist eri alade vahel toetab ja soodustab keskkond, kus nii sise- kui välisruumid on läbimõeldult planeeritud ja praktiliste lahendustega varustatud. Näiteks aitavad liikumist toetada jalanõude vahetamiseks sobivad kohad – märgalad, välismatid, tähistatud riidid või otse õueala kõrval asuvad uksed. Lisaks selgus koolide esindajate tagasiside põhjal, et oluline on teha koostööd koristajatega, kokku leppida selged reeglid ning leida toimivad lahendused siseruumide korrashoiuks.

Muutuse hindamiseks saab kasutada nt järgmisi mõõdikuid: väikevahendite kättesaadavuse osakaal (nt kui suure osa ajast on vahendid noortele kättesaadavad); vahendite kadumise või katkimise sagedus.

Soovitame kujundada päevakava, mis sisaldaks vähemalt üht pikemat õuevahetundi päevas.

Õuevahetunnid eeldavad pikema kestusega vahetunde. Koolide esindajate kogemusele tuginedes võiks õuevahetund olla vähemalt 20 minutit või pikem. Pikemateks vahetundideks aja leidmist toetavad näiteks paaris- ja rühmatunnid või õue- ja söögivahetunni ühendamine. Tavapärased 10-minutilised vahetunnid jäävad sageli liiga lühikeseks, et noored jõuaksid õue minna. Õpilased vajavad rohkem aega riietumiseks ja jalanõude vahetamiseks. Ühe kooli õpilane tõi intervjuus näiteks, et kuigi neil on koolipäeva lõpus ühetunnine õuevahetund, sooviks ta ka varem õue minna. Takistusena tõi ta välja lühikesi vahetunde, mille jooksul ei jõuta kaks korda jalanõusid vahetada. Väiksema

muudatusvõimalusena tõi üks kooli esindaja näite, et laste lihtsamaks liikumiseks õueala ja siseruumi vahel ei pea nad jalanõusid vahetama ning koristustöötajatega on koolil kokkulepe tihedama koristamise osas. Suurema muudatusvõimalusena on võimalik pikendada ühte vahetundi ja/või söögivahetundi, kus esmalt süüakse koos ning seejärel minnakse õue. Ajakava planeerimisel tuleb arvestada ka ajaga, mis lisaks riietumisele ja jalanõude vahetamisele kulub õpilastel ka järgmisteks ainetundideks ettevalmistamiseks.

Muutuse hindamiseks võib jälgida, kui palju õpilased aega veedavad aktiivselt õues olles.

Soovitame lapsi aktiivselt kaasata liikumisega seotud teemadesse, nt võimaldada lastel ise mõelda liikumisvõimalustele, pakkuda ideid jne.

Laste kaasamisel neid endid puudutavatesse otsustesse on siiani arenguruumi. Laste panus tegevustesse, mis nende tervist toetab, on ülimalt oluline ning kaasamisel ei pea olema vaid otsene seos tervisetulemitega, vaid mõju võib olla ka kaudne: nt eneseväljendusoskuste parane mine ning vastutustunde ja empaatiavõime arendamine, mis omakorda toetavad tervise teemadele mõtlemist.

Lastele võiks võimaldada ise kaasa mõelda liikumisvõimaluste kujundamisel, paluda neil jagada ideid tegevuste ja väikevahendite osas ning osaleda liikumisalगतuste planeerimisel ja arendamisel. Selline kaasamine toetab laste motivatsiooni ja suurendab nende osalust. Koolide esindajad tõid intervjuudes esile, et lastele on oluline selgitada, mis on õuevahetund ning mis sellega kaasneb. Õuevahetunni toimimiseks peeti tähtsaks ühiselt kokku leppida reeglid ning võimalusel anda juhtiv roll kooli õpilasesindusele.

Laste kaasamise tulemuslikkuse hindamiseks võib kasutada mõõdikut, mis näitab, kui suur

on laste osalus liikumisalaste valikute tegemisel. Lisaks saaks hinnata laste subjektiivset rahulolu muutustega.

Soovitame lisaks pöörata tähelepanu sellele, et siseruumides oleks piisavalt liikumisvõimalusi ja -vahendeid.

Uuringu tulemused näitasid, et esimese ja teise kooliastme noored osalevad õuevahetundides tavaliselt hea meelega, samas kui vanemaid õpilasi on keerulisem õue minema motiveerida. Nende puhul võiks aidata liikumisharjumuste hoidmisele kaasa suurem valikuvabadus ja võimalus otsustada ise, kuidas vahetund aktiivselt sisustada. Siseruumides loodud liikumisvõimalused – näiteks spordisaali, koridoride või muude sobivate ruumide kasutamine – pakuvad paindlikku alternatiivi, mis toetab liikumist ja annab vanematele õpilastele võimaluse valida endale sobiv tegevus. Neis vähestes koolides, kus õueala puudub või on väga väike, on avatud aulad ja spordisaalid ning väikevahendid koridorides alternatiiviks laste liikumisaktiivsuse toetamiseks. Samuti pakuvad need aktiivse tegutsemise võimalusi lühemates vahetundides või päevadel, kui ilm on tõesti nii halb, et õue minna ei tundu mõistlik. Haridusasutustes on loodud eraldi mängutube lauatenнисelaudade ja/või lauajalgpalliga ning koridoridesse paigutatud näiteks poksikotte ja ehitatud ronimisseinu. Ka kirjanduse ülevaates oli sekkumisi, kus laste liikumisaktiivsuse soodustamiseks kasutati siseruumides ronimisseinu, võrkkiikesid ja palle.

Tuginedes nii rahvusvahelistele kui ka Eestis läbi viidud uuringutele, on kõige tõhusamaks liikumisaktiivsuse toetamise võimaluseks koolipäevas vähemalt I ja II kooliastmes õuevahetund. Seda aitavad täiendada aktiivse liikumise võimalused siseruumides, eriti vanemates kooliastmetes. Lisaks liikumisaktiivsusele toetab õues viibimine ka lühinägevuse ennetamist, sotsiaalseid suhteid ja vaimset tervist.

Soovitame välja töötada liikumisaktiivsust toetav tegevuskava, mida saab rakendada nii õues kui ka siseruumides. Kava aitab süsteemselt edendada õpilaste mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust vahetundide ajal. Tegevuskava võiks valmida erinevate inimeste

koostöös ning juhiseid selleks leiab Liikuma Kutsuva Kooli materjalidest⁴.

Liikumisaktiivsuse muutuse hindamiseks võib kasutada näiteks mõödikut: vähemalt üks minimaalselt 20-minutiline õuevahetund päevas.

Teema: Toitumine, enesejuhtimine, menüü ja söökla korraldus

Soovitame võimaldada lastel ise toitu tõsta (lasteaiad, algklassid) ja vahetevahel valmistada, kaasata neid menüüde loomisesse jne, sh juba võimalikult varajases eas.

Lapsi on väga oluline aktiivselt kaasata tootmisega seotud tegevustesse juba varases eas. See aitab kujundada tervislikke toitumisharjumusi ja arendada laste iseseisvust. Näiteks võib lastele anda võimaluse ise toitu tõsta (eriti lasteaedades ja algklassides), valmistada aeg-ajalt lihtsamaid toite või vahetevahel valmistada ning osaleda menüüde koostamises. Intervjuudest selgus, et selliste tegevuste toetamiseks on oluline luua soodustav keskkond – näiteks serveerida toitu kaussides, kust noored saavad seda ise tõsta, kasutada laste pikkusele vastavaid toidulette ning pakkuda väiksemaid ja käepäraseid tõstevahendeid. Koolide ja lasteaedade esindajad rõhutasid, et võimalus ise otsustada toetab laste enesetunnetust ja toitumiskäitumist, sest annab lastele võimaluse paremini tunnetada oma keha ning sellest lähtuvalt valida, mis toitu ning kui palju ta tõstab. Samuti leiti, et toidu kasvatamine ja ise valmistamine suurendab laste huvi ja valmisolekut uusi maitseid proovida – oma panusega valminud toit kipub lastele rohkem maitsema. Tegevuste mitmekesistamiseks soovitati külastada kohalikke talusid, õpetada uusi toiduvalmistamise oskusi ja korraldada toiduteemalisi nädalaid või

päevi (nt leivanädal, köögiviljanädal, pudrupäev jm). Silmaringi avardavate kogemuste näol tekib lastel julgus ja avatus erinevaid maitseid proovida ning ühiste kogemuste kaudu tekkivad uued harjumused viiakse ka koju. Uuringu käigus täheldati, et kui noored saavad ise toitu tõsta ja nende enesereguleerimise oskus paraneb, siis väheneb ka toitumise raiskamine.

Laste kaasamise mõju on suurem, kui sellega alustatakse varakult – nii kanduvad omandatud teadmised ja oskused tõenäolisemalt ka hilisemas ellu edasi.

Muutuse hindamiseks võib kasutada järgmisi mõõdikuid: toiduraiskamise muutus (nt kas see on vähenenud pärast laste kaasamist) või muu.

Soovitame kujundada toidu serveerimise järjekord selliselt, et köögiviljad oleksid esimesena kättesaadavad, puuviljad viimasena ning muud toidud nende vahel. Seejuures on oluline kaaluda keskkondlikke aspekte juba hoonete ehitusjärgus.

Lõunasöögi ajal soovitame pakkuda toitu järjekorras: kõigepealt salatid ja köögiviljad, seejärel süsivesikuterikkad toidud (nt tatar, kartul, riis) ning liha- ja kalaroad või supid. Kõige viimasena peaks valikus olema puuviljad, mida

4 <https://www.liikumakutsuvkool.ee/kuidas-osaleda/>

võiks pakkuda eraldi ning alles pärast soolase toidu söömist. Olukorras, kus salatid ja köögiviljad on esimesena kättesaadavad, on tõenäolisem, et noored võtavad neid enam, sest taldrikul on nende jaoks rohkem ruumi. Kirjanduse ülevaates on sellist lähenemist katsetatud mitmes sekumises ning tulemused näitasid, et noored sõid rohkem puu- või köögivilju. Koolid ja lasteaiad, kes meie uuringus toitute järjekorda muutsid, andsid nii intervjuude kui ka küsitluse vormis tagasisidet, et muudatus on lihtsasti rakendatav ja nõuab minimaalselt ressursse, nii et igal asutusel tasuks seda katsetada. Osalejad lisasid, et muudatust võib küll olla algul raske vastu võtta, ent potentsiaalne kasu on märkimisväärne.

Rakendatavusuuringu lõppedes tõdeti ka, et hõlpsamaks teeks erinevate muutuste rakendamise see, kui toitumist toetavat keskkonda silmas pidada juba hoone ehitamise ajal – see tagab, et näiteks söökla köögimasinad ja ruum toetavad toitute järjekorra muutmist või muid vajalikke keskkonnakohandusi.

Muutuse hindamiseks saab analüüsida: salatite ja köögiviljade osakaalu taldrikul, toiduainete osakaalu muutust menüüdes, puu- ja köögiviljade tarbimise kasvu.

Soovitame pakkuda rohkem salateid, mis on eraldi komponentidena ja viilutatud või lõigatud, nt tomati-kurgi salati asemel pakkuda viilutatud tomateid eraldi viilutatud kurkidest.

Soovitame pakkuda lastele võimalust ise valida ja kombineerida neile sobivaid köögivilju. Näiteks selgus intervjuudest, et paljud noored eelistavad süüa köögivilju eraldi, mitte segatuna. Leiti, et eraldi komponentidena serveerimine võib suurendada köögiviljade tarbimist, pakkudes valikuvõimalust. Köögi- ja puuviljade viilutamine või väiksemaks lõikamine muudab need lastele visuaalselt atraktiivsemaks ja kergemini haaratavaks, suurendades seeläbi tarbimist.

Muutuse hindamiseks võib jälgida: köögi- ja puuviljade osakaalu laste taldrikutel; toiduainete osakaalu muutust menüüdes ehk millised köögi- ja puuviljad on sagedamini tarbitavad.

Soovitame pikendada söögi-vahetunde, et toetada tervislike toitumisharjumuste kujunemist.

Uuringu tulemused näitasid, et piisavalt pikk söögivahetund on oluline sobivate toitumispraktikate harjutamiseks. Kuigi see teema ei olnud esmane fookus, tõusis see esile kui oluline tegur. Selgus, et mitmed haridusasutused on juba rakendanud pikemaid nt 25-30-minutilisi söögivahetunde. Intervjuudest lastega selgus samuti, et nad sooviksid pikemat vahetundi, et jõuaks rahulikumas tempos süüa, ning tõdesid, et 15 minutist kõigile ei piisa. Söögiaja pikendamine aitab kujundada tervislikku toitumiskäitumist, vähendab kiirustamist ja toetab teadlikumat söömist.

Teatud positiivse muutuse loob ehk 01.09.2025 kehtima hakanud määrus "Nõuded statsionaarse õppega üldhariduskooli õppekeskkonnale, terviseriskide ohjamisele ja riskitegurite vähendamisele õppekeskkonnas ning õppe ja kasvatus korraldamisele", kus on kirjas, et söögiaeg peab põhitoitukorral kestma vähemalt 20 minutit. 2025. aasta alguses läbi viidud uuringu käigus selgus, et siiani tihti nii palju aega selleks ei jäeta.

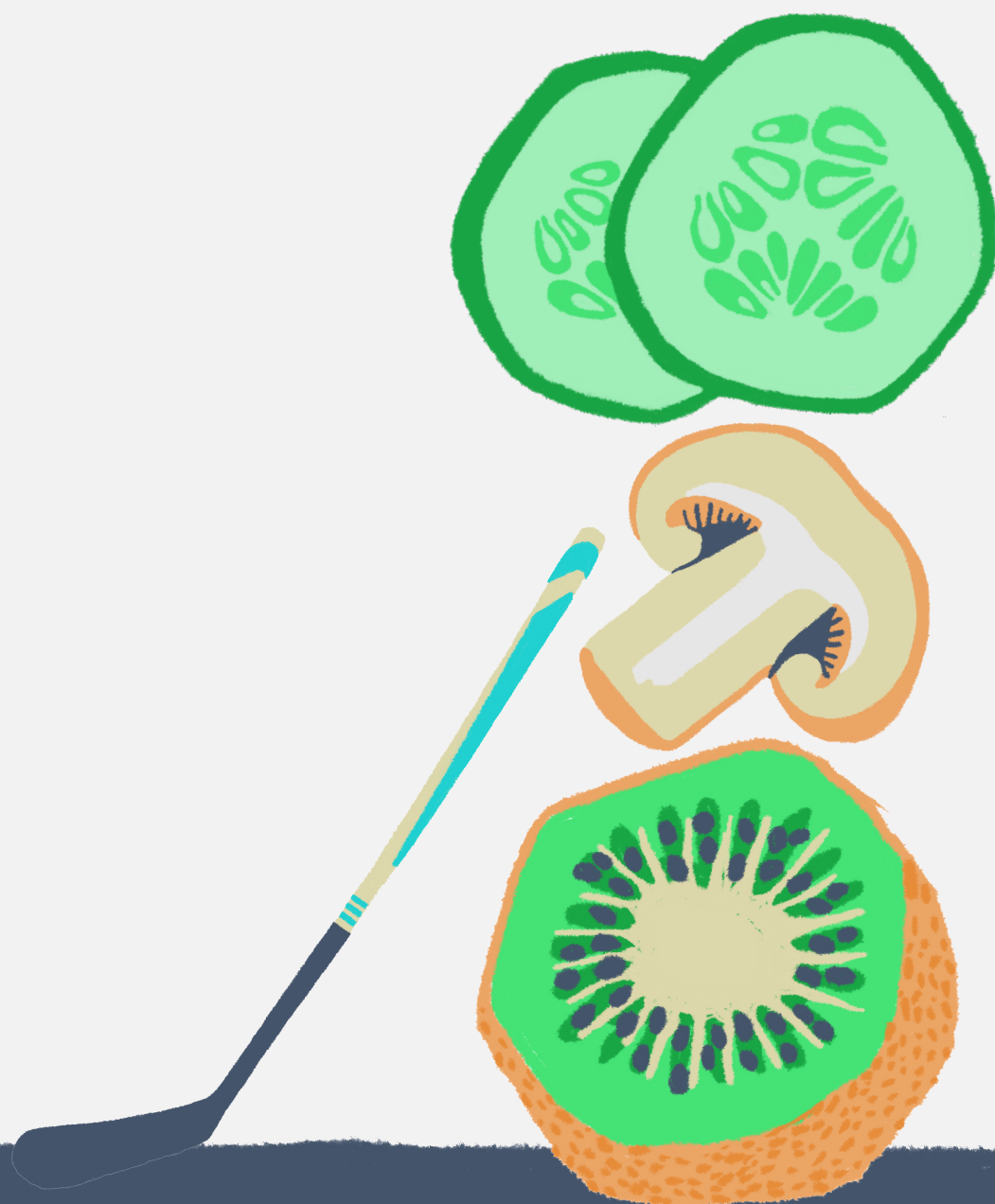
Muutuse hindamiseks võib pisteliselt jälgida, kui kaua noored tegelikult vahetunni ajal söövad, ning analüüsida, kas pikem aeg mõjutab toitumiskäitumist.

Soovitame kaasata sööklapersonali ja teisi haridusasutuste töötajaid toitumisharjumusi kujundavate muutuste elluviimisse.

Rakendatavusuuringu intervjuude ja küsitluste põhjal selgus, et enne keskkondlike toitumissekkumiste rakendamist on oluline teavitada ja kaasata teemasse ka sööklas töötavat personali ning teisi haridusasutuse töötajaid. Varajane kaasamine aitab kujundada ühist arusaama ja toetavat hoiakut, mis omakorda suurendab sekkumise mõju. Uuringus osalenud asutused

rakendasid kaasamistegevusi erinevalt. Näiteks: personalile tehti lühiettekandeid, kus tutvustati kavandatavaid muudatusi ja seejärel vastati kolleegide küsimustele; loodi iseseisvalt illustreerivaid plakateid või reegleid, mis paigutati nähtavale kohale; kasutati projektitiimi koostatud infoplakateid sekkumistest, mida sai soovi korral kohandada.

Kõige olulisem on, et iga asutus kujundaks endale sobivaima kaasamisviisi, lähtudes oma töötajate vajadustest ja eelistustest.



Ettepanekud poliitikakujundajatele

Teema: Liikumist toetav keskkond, aeg ja vahendid

Soovitame tagada koolidele toetusvõimalused liikumis- ja õuealade arendamiseks.

Koolide tagasiside näitab, et vahendite soetamine, õuealade arendamine ja siseruumide kujundamine vajavad stabiilset rahastust. Paljudes koolides on kitsaskohad liikumisvahendite nappus, taristu puudumine ning vahendite hoolduse ja hoiustamise jaoks vajaliku ressursi piiratus. Riiklikud ja muud toetusmeetmed – näiteks väikevahendite fond või õuealade korrastamise programm – aitaksid vähendada ebavõrdsust koolide vahel ja motiveeriks koole looma mitmekesisemaid liikumisvõimalusi. Näiteks toetatakse järgnevaid tegevusi: väikevahendite (pallid, hüpitsad, uisud, suusad, jms) soetamine, liikumisalade ja õuekeskkonna parendamine, siseruumide liikumissõbralike lahenduste loomine (nt ronimisseinad, mängualad, avatud spordisaal vahetundides). Mittetulundusühingud on algatanud projekte, mille kaudu näiteks toetatakse erinevates kohalikes omavalitsustes väikevahendite vm hankimist, ka erasektori algatustel on märkimisväärne roll.

Rahastuse juures tuleks toetada ka lahendusi inventari hoiustamiseks ja hoolduseks, et tagada keskkonna kestlikkus.

Mõõdikutena saab hinnata rahastusmeetmest või projektist toetust saanud koolide arvu, vahendite kättesaadavust ja kasutamise sagedust.

Soovitame üle vaadata koolihoonete ja õuealade planeerimise miinimumnõuded liikumisaktiivsuse toetamise eesmärgil ning teha süsteemset koostööd arhitektide ja ruumiloojatega.

Kooliõue ja õpperuumide kvaliteet mõjutab otseselt laste liikumisaktiivsust ning võimalusi viia

õuevahetunde igapäevaselt ellu. Planeerimisfaasis tehtud otsused loovad raamistiku, mida hiljem on keeruline ja kulukas ümber kujundada. Seetõttu soovitame üle vaadata miinimumnõuded ning lisada kooliõue liikumist toetavad põhimõtted uute koolide ja rekonstrueerimisprojektide lähteülesannetesse.

Miinimumnõuded võiksid hõlmata muu hulgas mitmeotstarbelisi liikumis- ja mängualasid eri vanuseastmetele, mugavat ligipääsu õppehoonest õue, koos riietumis- ja jalanõude vahetamise võimalustega, varjualuseid, et õuevahetund ja õues õppimine oleks võimalik iga ilmaga, sisekoridoride lahendusi, mis võimaldavad liikumist lühemate vahetundide ajal.

Koostöö arhitektide, linnaplaneerijate ja haridusspetsialistidega on oluline ja aitab tagada, et keskkond toetab õppimist, mängu ja liikumist ning liikumine saab kujuneda kogu koolipäeva loomulikuks osaks. Soovitame luua riikliku juhendmaterjali ja ruumiprogrammi, mis kirjeldab liikumist toetava kooliruumi projekteerimise põhimõtteid ja näidislahendusi, ning kaasata arhitektid ja ruumiloojad varajasesse planeerimisfaasi.

Mõõdikud: arv projekte, kus on kasutatud liikumissõbraliku kooliruumi lähteülesannet ja koolihoovide funktsionaalne mitmekesisus.

Soovitame rahastada koolitus- ja toetusmehhanisme, mis arendavad õpetajate, koolijuhtide ja õpilaste pädevusi liikumist toetava koolikultuuri kujundamisel.

Liikumisvõimaluste rakendamine eeldab, et kooliperel on vajalikud teadmised, oskused ja motivatsioon, et kujundada järjepidevat liikumist toetavat koolikultuuri. Õpetajate ja koolijuhtide pädevused, õpilaste kaasamine ning

tugipersonali roll on kriitilise tähtsusega muutuse kestlikkuse tagamiseks. Koolide tagasiside näitab, et vajatakse tuge nii liikumise mõtestamisel kui praktilistes korralduslikes küsimustes, sh päevakava kujundamisel, õuevahetundide läbiviimisel, reeglite kokkuleppimisel ja õpilaste aktiivsel kaasamisel.

Soovitame luua püsiva koolitusprogrammi, mis hõlmab koolitusi koolijuhtidele, koolitusi õpetajatele ja tugitöötajatele (liikumise integreerimine koolipäeva, päevakava lahendused, õuevahetundide korraldus, ohutus ja järelevalve, koostöö peredega), koolitusi õpilastele, mis toetab liikumistegevuste ja mängude juhtimist, kaasavat suhtlust ja mentorlussüsteemi (koolidevaheline tugi, mentorid). Koolitusprogrammi täpset ülesehitust ja detaile saab välja töötada koos sihtrühmade esindajatega, et tagada parim ootustele vastamine.

Lisaks soovitame tugevdada kooliväliste partnerite rolli liikumiskultuuri arendamisel. Nii mittetulundus- kui erasektori algatustel on suur potentsiaal, et aidata toetada haridusasutuste vajadusi.

Mõõdikud: koolitusprogrammis osalenud koolide, õpetajate, juhtide ja õpilaste arv, koolipõhiste liikumiskava(de) olemasolu ja rakendamine, koolides õpilastest mängujuhtide kaasatuse tase, osalejate enesehinnang pädevuste ja motivatsiooni kasvule, muudatuste elluviimise edukus koolides (nt päevakava muutused, õuevahetundide toimimine)

Soovitame läbi viia süsteemset monitooringut ja tegevusuuringuid õpilaste liikumise ja kehalise aktiivsuse edendamise nõuete rakendamise hindamiseks.

Alates 1. septembrist kehtiv määrus „Nõuded statsionaarse õppega üldhariduskooli õppekeskkonnale...” sätestab järgneva kohustuse: „Kooli päevakavas peab olema õpilastele ette nähtud võimalus liikuda õues vähemalt 20 minutit

järjest. Selleks võib kasutada nii õuevahetundi kui ka õuesõppe tunde”. Nõuete rakendamine eeldab, et muutust toetatakse teaduspõhiselt ning selle mõju ja rakenduspraktikaid hinnatakse süstemaatiliselt.

Soovitame luua riiklik jälgimis- ja hindamisraamistik, et jälgida muudatuste tegelikku toimimist koolikeskkonnas, mõista erinevate rakendusmodelite toimivust eri koolitüüpides ja piirkondades, toetada tõenduspõhiste lahenduste kujundamist ja laiendamist.

Lisaks soovitame rakendada tegevusuuringu ja koosloome mudeleid, kus koolid, teadlased ja omavalitsused töötavad koos välja ja testivad praktilisi lahendusi (nt õuevahetunni korraldus, õpilaste kaasamine, liikumissõbraliku päevakava lahendused). Selline lähenemine aitab õppida, kohendada ja skaleerida tõhusamaid praktikaid kogu riigis.

Mõõdikud võivad olla näiteks koolide osakaal, kus on tagatud vähemalt 20-minutiline järjestikune õues liikumise võimalus, õpilaste ja õpetajate rahulolu muutustega, juhtkondade ja õpetajate hinnang rakendamise lihtsusele või keerukusele, kasutusel olevad rakendusmodelid ja nende mõju.

Soovitame hoida õuealad avatud ja leppida kokku reeglid nende kasutamiseks.

Kooli õuealad võiksid olla avatud ka pärast koolitunde ning koolivaheaegadel, sealhulgas suveperioodil, et toetada laste ja noorte igapäevast liikumist. Intervjuudes toodi esile, et piiratud ligipääs koolihoovidele ja –staadionitele takistab lastel aktiivselt liikuda. Selleks, et avatud õuealal oleks võimalik turvaliselt aega veeta, on oluline leppida kokku arusaadavad ja lihtsad kasutusreeglid, mis tagavad ohutuse ning kooli vara säilimise. Reeglite koostamisse soovitame kaasata ka õpilased, et suurendada nende vastutus- ja kuuluvustunnet koolikeskkonna kujundamisel.

Olgugi et soovitus sobib ka koolidele, kel on oma vastutus näiteks reeglite kokku leppimises ja eri osapoolte kaasamises, puudutab soovitus eelkõige koolipidajaid, kel võiks olla huvi ja vastutus vastavate muutuste elluviimisel.

Muutuse elluviimine võib mõjutada erinevad aspekte, nt kui palju õueala on kasutuses olnud ja milliste tegevustega, muutust kasutustundides

jm. Muutuse hindamiseks võib kasutada mõõdikut, näiteks „õueala kasutustunnid nädalas“, mis aitab hinnata, kas eesmärgipärane ja soovitud muutus on toimunud. Muutuse hindamise otsustamisel peab arvestama, et see võib olla lisakoormus koolipersonalile ning oluline on läbi mõelda, mis on hindamise kasu.

Teema: Toitumine ja sekkumiste mõju

Soovitame hinnata detailsemalt kaardistatud sekkumiste mõju Eesti kontekstis.

Rakendatavusuuringus katsetatud kaks sekkumist – õuevahetund ning toitude järjekorra muutmine – ning ka katsetamisest välja jäänud sekkumised nagu väiksemaks lõigatud köögi- ja puuviljad, puhvetite/kohvikute sulgemine või nende tootevaliku muutmine on lahendused, mille eesmärk on kohandada haridusasutuse keskkonda nii, et see toetaks mitmekülgset toitumist või aktiivset liikumist. Kirjanduse ülevaatest ilmnes, et kirjeldatud sekkumised olid olulised komponendid erinevates programmides, mille puhul on tõendus põhjalt ja kõrge kvaliteediga uuringutes hinnatud nende positiivset mõju. Sekkumiste potentsiaalset mõju ning rakendatavust Eestis hindasid ka lasteaedade ja koolide esindajad ja eksperdid, mis andis omakorda tõendust ja tagas esialgse usaldusväärsuse, et sekkumisi katsetada.

Tuginedes uuringu tulemustele on soovitus järgmisena hinnata sekkumiste mõju – mõju eeldab põhjuslikkust ehk täheldatud muutus tulemusnäitajas tuleneb sekkumises osalemisest, mitte muudest teguritest. Mõju hindamise nõ kuldstandardiks loetakse juhuslikustatud kontrolluuringut (JuKU; ingl k *randomised controlled trial*, RCT). Samas sõltub hindamise meetodi valik mitmest asjaolust – nt tõendus põhjast (Skivington et al., 2021),

uurimisküsimusest (Altman & Krzywinski 2015) ja ressurssidest (Burns et al. 2011) – ning vahel ei ole võimalik JuKUt praktilistel, sisulistel või eetilistel kaalutlustel ellu viia. Alternatiivina saab sellisel juhul kasutada kvaasiekspérimentaalseid (nt katkestatud aegridade analüüs, vastavusanalüüs, enne-pärast uuring) või mitteekspérimentaalseid (nt kohortuuring, teoreetiline hindamine) disaine.

JuKU tugevus tuleneb uuritavate juhuslikust määramisest kontroll- ja sekkumisrühma(desse), minimeerides võimaluse, et uuringu tulemused tulenevad mõnest sekkumisest sõltumatust erinevusest kontroll- ja sekkumisrühma vahel (Craig et al. 2008). JuKU elluviimisel on vaja piisavalt aega, et uuring ette valmistada, saavutamaks usaldusväärselt kõrge kvaliteedilist tulemust (Skivington et al. 2021). Uuringu ettevalmistus mõjutab mitmeid uuringukava elemente, sh tulemusnäitaja ja selle mõõtevahendi valikut ning kontroll- ja sekkumisrühmade sisu ja ülesehitust. Selle valiku läbimõtle mata tegemine või ka valiku mittetegemine võib viia näiteks mõju mitte märkamiseni (sest tulemusnäitaja(d) pole adekvaatselt valitud ega saagi sekkumise tulemusel muutuda) või ka valepositiivsete leidudeni. Lisaks tuleb kaaluda läbi uuringu disaini kulud ja hinnata, kuivõrd kulutõhus uuringu läbiviimine oleks.

Meie uuringu konteksti arvesse võttes soovitame mõju hindamisel kaaluda JuKU läbiviimist. Eelkõige tuleks hinnata katsetatud sekkumisi,

kuivõrd nende puhul on tõendatud rakendatavus, aga tuginedes tagasisidele (nt et keskkondlike muutustega võiks kaasneda ka hariduslik komponent) võib kaaluda ka komplekssemate sekkumiste hindamist⁵ – nt neid, mille puhul leiti positiivse mõju tõendus teadusuuringutes ning mida hindasid positiivselt ka haridusasutuste esindajad ja eksperdid.

Arvestades sekkumiste potentsiaalset kestust, peame aja möödumist üheks mõjukamaks segavaks muutujaks. Koolis ja lasteaias käimise jooksul on tõenäoline, et laste toitumis- ja liikumisharjumused muutuvad ka siis, kui sekkumisi ei toimuks. Kui sekkumised eesmärgipäraselt töötavad, siis peaksid harjumused soovitud suunas kujunema rohkem, kui see juhtuks lihtsalt aja möödudes. Kontrollrühmata enne-pärast uuring ei võimalda eristada programmi mõju muudest muutustest, nagu aja möödumine või paralleelselt toimuvad sekkumised. Mõju mõõtmine ilma ajafaktorita on oluline ka kulutõhususele hinnangu andmiseks, sest annab puhtama hinnangu – selles ei sisaldu aja möödumise mõju. Soovituslik on kavandada uuring ooteperioodiga, kus pooled osalejad (sekkumist saav rühm) saavad sekkumist kohe uuringu alguses ja teised (kontrollrühm) saavad seda siis, kui esimese rühma andmed on sekkumise uurimise lõppedes kogutud (ingl *waitlist control group*).

Juhuslikustamise protseduuril soovitame arvestada kahe peamise aspektiga, mis võivad kallutada tulemusi. Esiteks, teadmine rühma kuuluvusest võib mõjutada uuringutulemusi, seega on oluline koguda küsimustikuandmed enne rühmadesse jagamist (Sterne et al., 2019) ja nii on algtaseme andmed selle konkreetse nihke riskita. Teiseks suurendab tulemuste kallutatust uurijate või sekkumise läbiviijate teadmine selle kohta, kumba rühmi satub osaleja (Sterne et al. 2019). Niisiis on oluline juhuslikustamise protsessi automatiseerimine ning uurijate ja läbiviijatele juhuslikustamise loogika

raskesti arvatavaks teha. Sekkumiste iseloomu tõttu ei ole võimalik rühma kuulumist osalejate ega uuringu läbiviijate eest varjata. Küll aga saaks andmeanalüüsi läbi viia nii, et analüüsi tegija ei tea, kumba rühmi osalejad kuulusid. See võimaldab taaskord vähendada analüüsija võimalikku tulemuste kallutamise riski.

Mõju hindamisel on oluline, et mõju mudel, mis aitab siduda sekkumise loogikat, eeldatavaid muutuste mehhanisme ja mõõdetavaid tulemusi, oleks selgelt defineeritud ning tulemusnäitajad ja nende mõõdikud (soovitavalt valideeritud eesti keeles) hoolikalt valitud, sõltuvalt sellest, mis on sekkumise eesmärk ja mida soovitakse hinnata. Tulemused võivad hõlmata nt: sekkumise eesmärgist lähtuvaid tulemusi (nt liikumiskäitumine, tootumiskäitumine), kulutõhusust, sekkumise kestlikkust ja/või vastuvõetavust.

Soovitame sekkumiste mõju olemasolul integreerida need miinimumnõuetesse ja juhistesse ning toetada nende rakendamist üle Eesti.

Nagu õuevahetunni puhul – on teada seosed kõrgema laste kehalise aktiivsusega ning sekkumise olulised aktiivkomponendid on kirjas ka 01.09.2025. kehtima hakanud määruses “Nõuded statsionaarse õppega üldhariduskooli õppekeskkonnale, terviseriskide ohjamisele ja riskitegurite vähendamisele õppekeskkonnas ning õppe ja kasvatuse korraldamisele” – võiks ka toitumise teemal reguleerida määruses “Nõuded laste toitlustamisele haridusasutuses, sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris” ära uuringus katsetatud toitade järjekorra mudeli, kui mõju-uuringu puhul selguvad positiivsed tulemused. Mõju-uuringute tulemusel võivad selguda aga hoopis teised olulised komponendid, mida praeguse uuringu pealt ei ole võimalik ette näha.

5 Komplekssete sekkumiste korral võib kvantitatiivse mõju hindamisele lisada kvalitatiivseid meetodeid, mis aitavad mõista, miks ja millistel tingimustel sekkumine toimib või ei toimi.

Küll aga on oluline reguleerimise kõrval panustada sellesse, et tegevusi ka päriselt rakendataks. Oluline on tagada koolidele ja laste-aedadele toetusmehhanismid, mis võimaldavad muudatusi ellu viia. Toetusmehhanismide välja selgitamiseks tuleb kaasata haridusasutuste esindajaid.

Soovitame üle vaadata haridusasutuste siseruumide planeerimise miinimumnõuded tervisliku toitumiskäitumise toetamise eesmärgil ning teha süsteemset koostööd arhitektide ja teiste valdkonna ekspertidega.

Ruumide ja taristu kvaliteet kujundab otseselt laste toitumiskäitumist. Planeerimisfaasis tehtud otsused loovad raamistiku, mida hiljem on

keeruline ja kulukas ümber kujundada ning seetõttu soovitame üle vaadata miinimumnõuded ning lisada tervislikku toitumiskäitumist toetavad põhimõtted uute haridusasutuste ja rekonstrueerimisprojektide lähteülesannetes.

Miinimumnõuded võiksid hõlmata muuhulgas võimalust toidulettidel toiduaineid liigutada ja paigutada nii, et need toetaksid laste tervisliku toitumise valikuid. Koostöö arhitektide, käitumisteadlaste ja haridusspetsialistidega aitab tagada, et keskkond toetab mitmekülgset toitumist ja sobilikku toitumiskäitumist, mis oleks kogu päeva loomulik osa. Nagu liikumise puhul, soovitame luua riikliku juhendmaterjali ja ruumiprogrammi, mis kirjeldab toitumist toetava ruumi projekteerimise põhimõtteid ja näidislahendusi, ning kaasata arhitektid ja ruumiloojad varajasesse planeerimisfaasi.

Toitumise-liikumise alased soovitused

Soovitame üle vaadata ja ajakohastada personali- ja rahastusvajadused, et toetada toitumis- ja liikumiskeskonna arendamist haridusasutustes.

Uuringu eri etappide sisendite põhjal ilmneb, et praegused murekohad – madal teadlikkus ja motiveeritus koolipersonali seas, selge eestvedaja puudumine, pikk ja killustunud kommunikatsiooniahel, piiratult tasustatud töö ja puuduvad vahendid – takistavad haridusasutustes nii toitumis- kui liikumiskeskonna parandamist. Seetõttu on otstarbekas vaadata sihipäraselt üle nii personalikorraldus kui ka rahastus, et sekkumised (nt õuevahetund, toitute järjekorra muutus, aga ka komplekssemad programmid) oleksid reaalselt elluviidavad.

Vahendite nappus ja õuealade ühekülgsus oli üks takistusi, mis uuringu raames välja toodi. Olukorra parandamiseks on aegajalt pakutud

ühelikordseid meetmeid mure lahendamiseks, kui oluline on kaaluda ka järjepidevat toetusmeedet, et abistada aktiivset liikumist toetavate vahendite soetamist ja õuealade arendamist.

Soovitame kaaluda minimaalse võimekuse tagamist igasse haridusasutusse: selge eestvedaja roll (nt liikumis- või tervisekoordinaator väikese tasustatud koormusega), luua tervismeeskond või teisel kujul vastutajad. Ülesannete hulka võiksid kuuluda näiteks erinevate tegevuste planeerimine (sh vahetundide ja sööklakorralduse muutused), personali ja vanemate teavitamine jm.

Rahastuse puhul soovitame tagada kolm peamist komponenti: investeringud taristuks ja vahenditeks (nt riiete hoiukapid, köögiviljade ettevalmistamise tööriistad, söögilettide kohandamine), oskuste omandamiseks (nt lühikoolitused erinevatele haridusasutuste osapooltele) ja motivatsiooni ja stabiilsuse tagamiseks (nt selge

palgalisapõhimõtte toitumise ja liikumise teemadega tegelejatele, pikaajaline rahastus, mis vähendab lühiajaliste projektidega kaasnevat killustatust). See loob eeldused, et keskkondlikke muutuseid on võimalik ellu viia läbimõeldult, motiveeritult ja pikaajalise protsessi kaudu.

Muutuse hindamiseks on oluline püstitada mõõdikud, mis võimaldaksid hinnata võimekuse muutust, nt personalivõimekus – koolitatud töötajate osakaal ja koordineerimiseks eraldatud tasustatud tunnid. Enne rahastuse muutmist tuleks mõõdikud ja andmekogumise vahendid kokku leppida ning siduda need toetusotsustega.

Soovitame soodustada heade praktikate jagamist riiklikul tasandil ja tagada haridusasutustele toimivad, pikaajalisemad võrgustumisvõimalused.

Uuringu tulemusel selgus, et haridusasutuste esindajad tunnevad puudust toimivatest võrgustumistegevustest, mis toimuksid regulaarselt ja pikemaajaliselt. Näiteks soovitakse leida võimalusi ühiste õppekäikude ja praktikate jagamiseks. Selleks on otstarbekas luua või arendada olemasolevaid sihipäraseid võrgustikke (nt maakondade haridusasutuste terviseedendajad, Liikuma Kutsuva Kooli võrgustik), mis tagaks stabiilse koordineerimise ja tagada võrgustumistegevusteks selge eelarve, mille raames tegevusi tõhusalt ellu viia. Võrgustumise fookusteemade hulka peaksid kuuluma ka toitumine ja liikumine ning keskkonna mõju liikumis- ja toitumiskäitumisele.

Võrgustik ei tohiks olla pelgalt infokanal, vaid koostöövorm – ühise eesmärgi nimel tegelevate isikute koostöövorm, milles tulemuste saavutamine käib üksteist toetades. Võrgustiku toimimisel on oluline, et eesmärgid, mille poole püüeldakse, oleksid selged ja inimesed motiveeritud. Ühine koostöö aitab luua uusi algatusi, võttes arvesse erinevaid perspektiive, ja neid ka juurutada – see omakorda annab õppimisvõimaluse

järgnevatele katsetajatele, et mitte üksi uute lahendustega pusida.

Võrgustumistegevuste loomisel on oluline koostada pikaajaline tegevusplaan ja leida stabiilsed rahastusvõimalused, määrata ja tagada vastutajad ja luua strateegiline kommunikatsiooniplaan. On ka võimalusi võrgustiku edasiarenduseks – nt nn praktikapank, kus on kirjeldatud head praktikad, pildid, lühijuhised jm. Võimalik on planeerida regulaarseid võrgustumiskohtumisi (nt veebiseminarid ja mõned korrad aastas õppereiside sari). Nii saab muuta heade praktikate jagamise süsteemseks.

Taaskord on oluline enne rakendamist kokku leppida mõõdikud ja selged eesmärgid, mille abil hinnata võrgustiku tegevuste eesmärgipärasust ja mõju. Need võivad olla näiteks võrgustikuga liitunud koolide ja/või koolieelsete lasteasutuste arv ja osakaal kõikidest haridusasutustest, korraldatud ürituste arv aastas (nt seminarid, töötoad, kogemusseminarid), piirkondlike kohtumiste toimumissagedus, laste hinnang liikumis- ja toitumisega seotud tegevustele, võimalustele ja keskkonnale (nt rahulolu-uuringud), uute partnerite kaasamine (nt KOV, ülikoolid, MTÜ-d), pikaajalise rahastuse olemasolu ja stabiilsus.

Soovitame hinnata juba olemasolevaid sekkumisi nii kulutõhususe, mõju kui ka rahulolu osas ja neid vajadusel asjakohastada või edasi arendada.

Rakendatavusuuringu ja osapoolte tagasiside põhjal ilmneb, et praegused Eestis rakendatavad programmid on killustunud ega ole laiapindselt rakendatud. Programmide tõenduspõhisus ja eri aspektide hindamine on ebaühtlane, rahastuse tingimused ja maht ei vasta alati haridusasutuste praktilistele vajadustele ning sisu ei ole kõikjal ajakohane. Näiteks on eri koolide esindajad rõhutanud, et PRIA Koolikava toetus võiks olla suurem, et katta laste vajadusi ja pakutavate toodete valik võiks laieneda (nt puuviljad

võiks hõlmata ka eksootilisi puuvilju). Ühtlasi soovitakse, et toetus oleks mõeldud kõikidele klassidele.

Sekkumiste hindamine võiks hõlmata mõju (nt muutus laste käitumises), kulutõhusust (nt kasutatud ressursside rahaline tulemuslikkus) ja vastuvõetavust (nt kuivõrd rahul on sekkumisega erinevad osapooled). Vajadusel on oluline asjakohastada nende sisu või valida rakendamiseks alternatiivseid lahendusi.

Soovitame oluliste toitumise ja liikumise sekkumiste ning programmide (nt Seikluste Laegas, Liikuma Kutsuv Kool, PRIA koolikava toetus jm) seas kaaluda täiendavate uuringute läbiviimist, mis võimaldavad teha konkreetsemaid järeldusi põhjuslikkusest. Seni uuringud

olenevalt sekkumisest puuduvad või on peamiselt toimunud tuginedes ühekordsetele küsitlustulemustele või kaheetapilisena (nt info kogumine toimub enne ja pärast sekkumisega alustamist). On võrreldud tulemusnäitajaid omavahel, et teada saada, kas eesmäärke on täidetud. Levinud on ka, et hinnatakse muutust vaid nende noorte puhul, kes sekkumist saavad – võrdlusrühma, st noori, kes sekkumist ei saa, uuringutes ei kasutata. Eelmainitud uuringudisainide rakendamisel võivad erisugused tegurid (nt ajalised tegurid nagu küpsemine (*maturation*), kontekstuaalsed muutused, muutused sihtrühma struktuuris) uuringu tulemusi kallutada moel, mis võib viia valede järeldusteni sekkumise mõju osas (Campbell et al. 1963).

Viited

- Altman N. & Krzywinski M. (2015). Association, correlation and causation. *Nature Methods*, 12(10).
<https://doi.org/10.1038/nmeth.3587>
- Aunde D. et al. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol*, 46(3).
- Bowen D J. et al. (2010). How We Design Feasibility Studies. *American Journal of Preventive Medicine* 36(5).
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.02.002>
- Burns P B., Rohrich R J. & Chung K C. (2011). The Levels of Evidence and their role in Evidence-Based Medicine. *Plastic and reconstructive surgery*, 128(1). <https://doi.org/10.1097/PRS.0b013e318219c171>
- Campbell D T., Stanley J C. & Gage N L. (1963). Experimental and quasi-experimental designs for research.
- Craig P. et al. (2008). Developing and evaluating complex interventions: The new Medical Research Council guidance. *BMJ*, 337. <https://doi.org/10.1136/bmj.a1655>
- EVIPNet Europe. (2017). Reducing the consumption of sugar-sweetened beverages and their negative health impact in Estonia. Copenhagen: World Health Organization.
- FAO. (2015). Technical resources and sources for methodologies and practical tools.
<https://www.fao.org/4/y5815e/y5815e0b.htm>
- Gleason N. & Scrimshaw G. (1992). Rapid Assessment Procedures - Qualitative Methodologies for Planning and Evaluation of Health Related Programmes. <https://archive.unu.edu/unupress/food2/UIN08E/UIN08E00.HTM>
- Glušková N., Nelis L., Nurk E. (2021). Eesti õpilaste kasvu seire: 2018/19. õppeaasta uuringu raport. Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-09/COSI_2021_EST_lingitud_WEB.pdf
- Holmes R M. (2012). The outdoor recess activities of children at an urban school: Longitudinal and intraperiod patterns. *American Journal of Play* 4(3).
- Inchley J. et al. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- 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>
- Kelly M P & Barker M. (2016). Why is changing health-related behaviour so difficult? *Public Health*, 136:109-16.
- 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>
- Kyu H H. et al. (2016). Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *BMJ*, 354.

- 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>
- Marteau T M., Hollands G J & Kelly M P. (2015). Changing population behavior and reducing health disparities: Exploring the potential of "choice architecture" interventions. In: Kaplan RM, Spittel M, David DH, editors. *Emerging Behavioral and Social Science Perspectives on Population Health*. Bethesda, M.D: National Institutes of Health/ Agency For Healthcare Research and Quality.
- Metsoja A, Nelis L & Nurk E. (2018). WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/152586931296_WHO_Childhood_Obesity_Surveillance_Initiative_COSI.pdf
- 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>
- Mikk M. (2019). Eesti täiskasvanute vaba aja kehaline aktiivsus ja sellega seotud tegurid 2000–2016. Magistritöö. Tartu: Tartu Ülikool.
https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/65429/MA_Marii_%20Mikk_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 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>
- Popkin B M., Duffey K., Gordon-Larsen P. (2005). Environmental influences on food choice, physical activity and energy balance. *Physiology & Behavior* 86(5). <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.physbeh.2005.08.051>
- Reile R & Veideman T. (2023). Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2022. Metoodika ja standardtabelite kogumik. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
https://www.tai.ee/sites/default/files/2023-04/taiskasvanud_rahvastiku_tervisekaitumise_uuring2022.pdf
- Rhodes R E. et al. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychol Health*, 32(8).
- Skivington K. et al. (2021). A new framework for developing and evaluating complex interventions: Update of Medical Research Council guidance. *BMJ*, 374. <https://doi.org/10.1136/bmj.n2061>
- Sterne J A C. et al. (2019). RoB 2: A revised tool for assessing risk of bias in randomised trials. *BMJ*, 366.
<https://doi.org/10.1136/bmj.l4898>
- Tartu Ülikooli Liikumislabor & Ühendus Sport Kõigile. (2021). Õpilaste liikumisaktiivsuse uuring 2021. Aruanne.
<https://kul.ee/uuringud#item-1>

Lisa 1. Töö metoodika

Järgnevalt kirjeldame töös kasutatud meetodeid.

Kirjanduse ülevaade

Uuringu esimene etapp hõlmas kirjanduse ülevaate koostamist toitumise ja liikumise alastest sekkumistest koolides ja koolieelsetes lasteasutustes. Eesmärk oli süstemaatiliselt kokku koondada parimad ja tõendus põhised teadmised toimivatest variantidest tervisekäitumise mõjutamiseks, et toetada lapsi ja noori tervislikumalt toitumisel ja aktiivsemalt liikumisel.

Kirjanduse otsingustrateegia pandi paika järgmistes etappides:

Uurimisküsimused

- Milliseid toitumis- ja liikumisalaseid sekkumisi on viidud läbi koolieelsetes lasteasutustes ja koolikeskkonnas?
- Millised on olnud sekkumiste tulemused?

Otsisõnade kindlaksmääramine

Otsingustrateegia loomisel kasutati PICOS (*population, intervention, comparison, outcome, study*) meetodit ja kaasamise kriteeriumitena pandi paika:

- P – koolide ja koolieelsete lasteasutuste noored vanuses 3–19 (k.a);
- I – sekkumised, mis leidsid aset koolis või koolieelsetes lasteasutustes, ja 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 avaldatud eelretsenseeritud ajakirjas.

Fookus keskkondlikele sekkumistele, mille eesmärk oli kujundada ümber kooli- või koolieelse lasteasutuse keskkonda, sai uuringus võetud seetõttu, et varasemalt on see aspekt jäänud teist tüüpi (nt hariduslike) sekkumistega võrreldes tagaplaanile. Samas on teada, et ümbritsev keskkond mõjutab inimeste tervisekäitumist märkimisväärselt (Popkin, Duffey ja Gordon Larsen 2005).

Sellest lähtuvalt pani uuringutiim paika otsisõnad. Lisaks pandi paika loogikaoperaatorid (AND, OR ja *) ning otsustati otsing läbi viia pealkirja ja lühikokkuvõtte tasandil. Otsisõnad olid:

Tabel 1. Uuringu otsisõnad

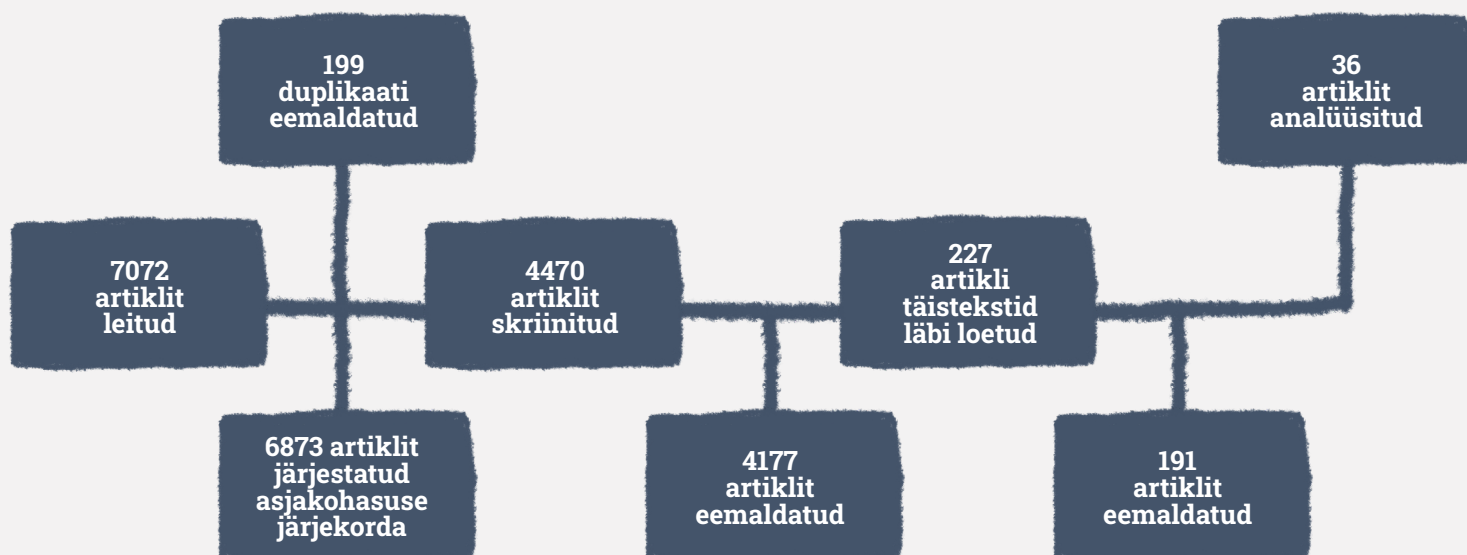
P	child* OR teen* OR student* OR young* OR youth* OR minor# OR kid# OR adolescen* OR pre#school*
	AND
	kindergarten* OR nurser* OR day#care* OR school* OR child#care* OR pre#school* OR education*
	AND
I	nudg* OR intervention* OR behavio#r change* OR trial*
	AND
O	food* OR eat* OR meal* OR nutrit* OR 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, ja samuti katsetuste tulemusel, kohandati otsisõnu ja loogikaoperaatoreid.

2024. aasta veebruaris läbiviidud otsing piirdus esimeses etapis igas andmebaasis pealkirja ja kokkuvõtte lugemisega. Kokku leiti 7072 artiklit, mis laaditi üles COVIDENCE platvormile. Peale duplikaatide eemaldamist jäi alles 6873 artiklit, mis COVIDENCE järjestas relevantsuse alusel tuginedes kaasamis- ja välistamiskriteeriumitele. Seejärel vaatas iga uuringurühmaliige uuringu pealkirju ja lühikokkuvõtteid, et otsustada, kas artikkel võiks järgmisesse (täisteksti lugemise) faasi edasi liikuda. Täisteksti ülevaatuse faasi läks 257 artiklit, mis jaotati võrdselt uuringutiimi vahel.

Joonis 1. Kirjanduse ülevaate protsess



Andmete ekstraheerimine ja süntees

Andmete ekstraheerimise 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 vajas täpsustamist), 3) asjakohaste sekkumiste tausta-informatsioon (sekkumiskoht, populatsiooni vanus, valimi suurus, teema (toitumine ja/või liikumine), sekkumise kirjeldus, kontrollrühma 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 uuringu ajaraam ei võimalda nende sekkumiste rakendatavust 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 kirjan-duse ülevaate etapi peamised tulemused ([Tabel 1](#)). Lisaks tabelile koostati lühikirjeldused iga sekku-mise kohta. Kokku vastas kriteeriumitele 26 sekkumist, millest 7 on mõeldud toitumise ja kehalise aktiivsuse edendamiseks, 10 suunatud toitumisele ja 9 kehalise aktiivsuse temaatikaga. Selgus, et vaid 2 sekkumist on lasteaia sihtrühmale – ülejäänud on kooliealistele lastele mõeldud sekkumised.

Haridusasutuste kaasamine ja hinnangud sekkumistele

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

- 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 koolides ja koolieelsetes lasteasutustes, 2) dokumendianalüüs ning 3) intervjuud koolide ja koolieelsete lasteasutuste siht-rühmade seas (noored, lapsevanemad ja haridusasutuste töötajad).

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

Seminaride eesmärk oli tutvustada projekti, selle eesmärke, juba tehtud tööd ja edaspidist plaani. Lisaks tehti kaks rühmatööd. Esimese rühmatöö eesmärk oli teada saada, mida teevad haridus-asutused täna selleks, et edendada laste ja noorte liikumist ja toitumist ning millest tuntakse sekku-miste 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?

Täiendamaks seda, mida jagati esimeses rühmatöös, viis projektitiim läbi dokumendianalüüsi, et kirjeldava lisanduvaid sekkumisi, mida haridusasutustes tervisliku toitumise ja aktiivse liikumise edendamiseks tehakse.

Dokumendianalüüsi viisid läbi kaks tiimiliiget, kel on pikaajaline ekspertiis toitumise või liikumise teemal. Kasutati peamiselt otsingumootorit Google ja asjakohaseid märksõnu. Eesmärk ei olnud anda ülevaadet kõikidest sekkumistest, mis Eestis toitumise ja liikumise jaoks kasutatakse, vaid leida lisanduvaid, et täiendada koostööseminaridelt saadud infot.

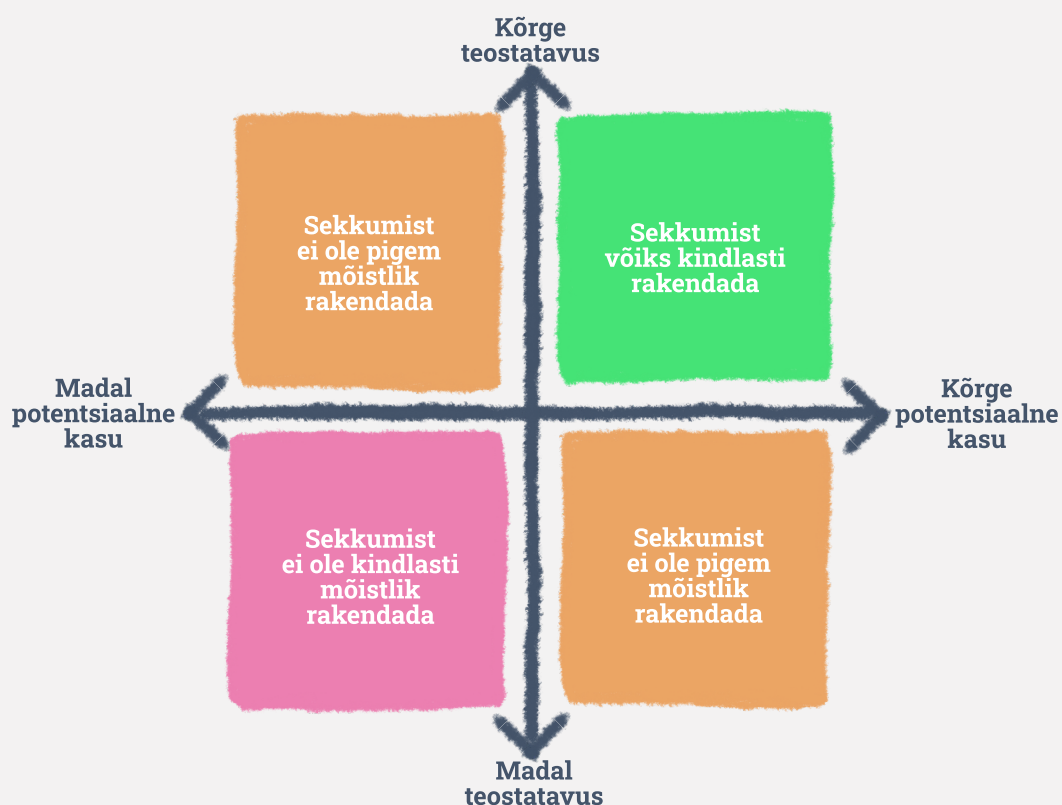
Teise rühmatöö eesmärk oli saada tagasisidet kirjanduse ülevaates kirjeldatud sekkumistele ([vt peatükk 2](#)). Iga rühm sai tutvumiseks 2–3 lahti kirjeldatud sekkumist. Vastuseid otsiti järgmistele küsimustele:

- 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?

Rühmatööde 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 2).

Joonis 2. Teostatavuse ja potentsiaalse kasu maatriks.



Raporti kirjanduse ülevaate peatükis on tagasiside kirjeldatud iga sekkumise juures.

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

Lisaks seminaridele viidi läbi intervjuud kuue haridusasutuse seas nii individuaalselt kui osaliselt ka fookusrühmadena. Osalejaid oli kokku 44 ning nad jagunesid kolme sihtrühma vahel:

- Noored: 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.

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. Koolide osas osales intervjuudel 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).

Sekkumiste valimine rakendatavusuuringuks

Valimaks, milliste sekkumiste puhul rakendatavusuuring läbi viia, tehti koostöökohtumisi projektitiimi ja uuringu juhtrühmaga. Otsuse langetamisel tugineti kirjanduse analüüsi tulemustele, koostööseminaridele, uuringutiimi liikmete tehtud sekkumiste analüüsile, ekspertide sisendile ja Eesti kontekstile.

Koostööseminaride järgselt kohtus projektitiim (sh eksperdid) kahel korral, et üle vaadata saadud tagasiside mõlema valdkonna osas (toitumine, liikumine) ning konteksti arvesse võttes teha esmane valik sekkumistest, mille rakendamist Eestis võiks kaaluda. Arutelu käigus otsustati iga sekkumise puhul 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 valiti sekkumistest füüsilise keskkonnaga seotud tegevused ning koondati need toitumise ja liikumise alateemade alla:

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| ● toitude pakkumine; | ● aktiivne ainetund; |
| ● toitude asukoht; | ● aktiivne vahetund; |
| ● toitude müük; | ● vahendid; |
| ● toidu kasvatamine; | ● aktiivne liikumine kooliteel |

Seejärel kohtus projektitiim juhtrühma esindajatega ning arutati läbi kõik tegevused ja 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 uurimist ega kajastu praeguses kirjanduse ülevaates.

Enne lõplikku sekkumiste kinnitamist otsustas projektitiim õppeaasta alguse eel läbi viia paikaatlused 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, mõistmaks, millised eeldused peavad olema täidetud sekkumiste katsetamiseks. Sellele tuginedes koostati iga sekkumise kohta eelduste nimekiri, mis on aluseks koolidele ja koolieelsetele lasteasutustele mõeldud hindamisküsimustiku loomisel.

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

Toitumise teemal on katsetatavad sekkumised:

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

Liikumise teemal on katsetatav sekkumine:

- Õuevahetund

Sekkumiste jaotus ja haridusasutused

14. oktoobrist kuni 24. novembrini 2024 said haridusasutused vastata küsimustikule, mille abil soovis projektitiim tuvastada, millised eelnevalt välja valitud sekkumised sobiksid konkreetsele haridusasutusele kõige paremini katsetamiseks. Järgnevalt on kirjeldatud hindamisküsimustiku tulemusi tausttunnuste ning seejärel iga sekkumise lõikes.

Kokku vastati küsimustikule 199 korda, millest 72 juhul vastamine lõpetati – lõpetatud küsitluste vastamise määr oli seega 36,2%. Analüüsi kaasati vaid lõpetatud küsitluste vastused. 42 vastanut (58,3%) esindasid üldhariduskoole, ülejäänud koolieelseid lasteasutusi, kusjuures lasteaed-koole kategoriseeriti üldhariduskoolide rühma.

Õuevahetundi puudutavatele küsimustele said vastata vaid koolid (n=42). 78,6% (n=33) kooli esindajat vastasid, et nende haridusasutuses toimib õuevahetund. Omakorda 29 neist olid nõus jagama uuringu tarbeks oma kogemusi õuevahetunni osas.

Need üheksa vastanut, kelle juures õuevahetundi ei toimi, vastasid taustküsimustele järgnevalt:

- kaheksal juhul on võimalik lastel vahetunni ajal veeta iga päev vähemalt 20 minutit õues;
- seitsmel juhul on koolil sobiv õueala, kus noored saaksid õuevahetundi veeta;
 - ühe vastaja sõnul, kel sobivat õueala ei ole, on valmisolek, et seda muuta;
- kaheksal juhul vastati, et õuevahetunni katsetamine oleks võimalik, kui on tehtud ettevalmistavad plaanid ja loodud kokkuleppeid.

Müügiautomaatide eemaldamise ja puhvetite või kohvikute sulgemise sekkumise puhul said küsimustele vastata vaid koolid (n=42). 64,3% (n=27) kooli esindajat vastasid, et nende haridusasutuses ei ole müügiautomaati ega puhvetit või kohvikut. 31,0% (n=13) juhul on olemas puhvet või kohvik, kuid vaid ühel juhul on müügiautomaat ning ühel juhul on nii müügiautomaat kui puhvet/kohvik.

Nende hulgast, kel on müügiautomaadid või puhvetid/kohvikud (n=15), pea kõik (n=14) vastasid, et müügil on suhkru-, soola- ja/või rasvarikkaid tooteid. Nende 14 vastaja hulgast ei pidanud keegi võimalikuks müügiautomaadi eemaldamist või puhveti või kohviku sulgemist.

Seega selgus, et katsetamiseks valmisolekut üles näidanute asutuste hulgas ei soovi ükski selle sekkumisega tegeleda ja see jäi järgnevast uuringust välja.

Puhvetites tootevaliku tervislikumaks muutmise sekkumist puudutavatele küsimustele said vastata vaid koolid (n=42). 33,3% juhul (n=14) on koolis puhvet või kohvik ning kõikidel juhtudel müüakse puhvetis/kohvikus suhkru-, soola- ja/või rasvarikkaid tooteid.

Kümme vastanut peavad puhvetis/kohvikus tootevaliku muutmist keskmiseks – ei ole lihtne, aga mitte ka liiga raske. Kaks vastanud pidasid tootevaliku muutmist pigem lihtsaks ja kaks väga keeruliseks.

Neli vastanut täpsustasid, et jälgivad puhvetis/kohvikus pakutavat regulaarselt ning osadel on ka mingil määral tehtud kokkuleppeid teenusepakkujaga tervislikuma tootevaliku edendamiseks. Kõik 12 kooli esindajat, kelle sõnul on tootevaliku muutmine realistlik, tõdesid, et peale kokkulepete ja ettevalmistuste tegemist oleks võimalik tootevalikus muudatusi teha.

Lõunasöögil suurema valiku väikseks tehtud juur- ja puuviljade pakkumine – sekkumist puudutavatele küsimustele said vastata nii koolid kui lasteaiad (n=72). Kõik peale ühe asutuse pakuvad lastele lõunasöögi või muul ajal puu- ja/või köögivilju. Ühel asutusel, kus neid ei pakuta, puuduvad rahalised võimalused selle tegemiseks. 70 asutuses lõigatakse või viilutatakse suuremaid puu- ja/või köögivilju, mida lastele pakutakse. Ühel asutusel, kus pakutavaid puu- ja/või köögivilju ei lõigata ega tükeldata, on valmisolek ja vajalikud vahendid, et tegevusega alustada. Hiljem asutus aga teavitas, et ei soovi siiski tegevusega alustada.

Seega selgus, et katsetamiseks valmisolekut üles näidanute asutuste hulgas ei soovi ükski selle sekkumisega tegeleda ja see jäi järgnevast uuringust välja.

Lõunasöögil toitade järjekorra muutmise (salatid ja köögiviljad esimesena, puuviljad viimasena) sekkumist puudutavatele küsimustele said vastata nii koolid kui lasteaiad (n=72). Esimesena pidid koolid ja lasteaiad kirjeldama, kuidas on haridusasutuses korraldatud laste söömine või toitlustamine. 40,3% (n=29) juhul tõstavad noored endale toiduletilt ise süüa, 23,6% (n=17) juhul pannakse toiduportsjonid laste jaoks laudadele valmis ja noored istuvad laudadesse sööma ning 5,6% (n=4) juhul tõstab lastele toiduletilt süüa sööklapersonal. 22 (30,6%) haridusasutuse esindajat soovisid täpsustada enda toitlustuskorraldust, seega järgnevalt on ülevaade vastustest:

- On mitmeid koolieelseid lasteasutusi, kus vastavalt laste vanusele on erinev korraldus – noorematele tõstetakse üldjuhul portsjonid ette ning vanemad saavad toitu ise tõsta.
- 11 asutuse puhul täpsustati, et toidud pannakse küll laudadele valmis, kuid mitte lastele jaotatud portsjonitena, vaid noored saavad suurematest anumatest endile ise süüa tõsta. Väiksemate laste puhul aitab tõstmisega mõnel juhul õpetaja.

Järgnevalt paluti vastajatel, kelle asutuses toimib toiduletipõhine süsteem, kirjeldada lühidalt toitide järjekorda letil. Vastused varieerusid väga suuresti, mistõttu on toodud vaid mõned näited erinevatest variantidest:

- esimesel kohal süsivesikurikkad toiduained (kartul, tatar, riis jm), järgneb liha või kala, kastmed, seejärel salat ning viimasena leib ja sai;
- esimesel kohal süsivesikurikkad toiduained (kartul, tatar, riis jm), järgneb kaste, seejärel salat, liha- ja kalatooted või supp ja supipäeval magustoit;
- esimesel kohal leib ja sai, seejärel süsivesikurikkad toiduained (kartul, tatar, riis jm), järgneb liha või kala, siis puuviljad ning piim;
- esimesel kohal süsivesikurikkad toiduained (kartul, tatar, riis jm), järgneb liha või kala, seejärel salat ning leib ja sai, viimasena puuvili-köögivili ja joogid (piim, keefir, vesi);
- esimesel kohal süsivesikurikkad toiduained (kartul, tatar, riis jm), järgneb liha või kala, magustoidud, seejärel puuvili-köögivili;
- esimesel kohal leib ja sai, seejärel salat, siis süsivesikurikkad toiduained (kartul, tatar, riis jm), järgneb liha või kala;

Kokkuvõttes selgus, et 29-st vastusest 23-l juhul on toitide järjekord erinev sellest, mida uuringu puhul sekkumisena soovitatakse. 54,5% juhul (n=30) ütlesid vastajad, et neil on võimalik toitide järjekordasid muuta, ülejäänud vastajate puhul see võimalik ei ole.

Rakendatavusuuring

Rakendatavusuuringu eesmärk on välja selgitada väljavalitud sekkumiste vastuvõetavus, rakendamise seotud kitsaskohad ja positiivsed küljed, lisaks kas sekkumine sobib edasiseks testimiseks ehk kas sekkumist saab kujundada asjakohaseks ja jätkusuutlikuks. Bowen jt on kirjeldanud, et rakendatavusuuringutes käsitletakse peamiselt kaheksat üldist valdkonda (Bowen et al 2010). Meie uuring keskendus vastuvõetavusele ja rakendamisele, kuid analüüsi käigus on esitatud ka teiste valdkondade teemasid ([vt Tabel 2](#)).

- Vastuvõetavuse all vaatleme, kuidas sekkumiste sihtrühma kuuluvad ja sekkumiste elluviimises osalevad isikud sekkumisele reageerivad.
- Rakendamise puhul hindame, milline on sekkumise ulatus, tõenäosus ja viis, kuidas seda plaanipäraselt ja kavandatud viisil täielikult rakendada.

Uurimisküsimused, millele vastuseid otsime, on:

● Kuidas sekkumist rakendati?

- Kas ja kuidas rakendati sekkumise kriitilisi komponente?
- Milliseid kohandusi sekkumiste elluviimisel tehti ja miks?

● Milline on sekkumise rakendamise kogemus?

- Mis soodustas sekkumiste rakendamist?
- Mis takistas sekkumiste rakendamist? (nt ebapiisav tehniline valmisolek, juriidilised keerused, inimressursi puudus, laste-töötajate vähene motivatsioon ja valmisolek jne)
- Milline on sekkumise vastuvõetavus töötajate seas?
- Milline on tajutav sekkumise vastuvõetavus laste seas?

● Milline on rakendajate hinnang sekkumise mõjule?

Andmeid koolide ja koolieelsete lasteasutuste liikumis- ja toitumissekkumiste rakendatavuse ja vastuvõetavuse hindamiseks koguti küsitluse ja individuaalintervjuude käigus. Kasutati poolstruktureeritud intervjuukavasid, mis võimaldasid intervjuerijal esitada lisaküsimusi vastavalt vestlusele ning andsid intervjueritavale võimaluse tõstatada teemasid, mida küsija ei olnud ette näinud.

Intervjuudest saadud andmete analüüsimiseks kasutati kiirhindamist (Rapid Assessment Procedure, RAP), mis on paindlik kvalitatiivne analüüsimeetod. See võimaldab kogutud infot kiiresti analüüsida, tuginedes kokkuvõtete põhjal tehtud kategooriatele. Meetod sobib hästi rakendusuuringutesse, kus on vaja täita eelnevalt paika pandud uurimisülesandeid, soodustades koostöist ja efektiivset analüüsi. (FAO 2015; Gleason & Scrimshaw 1992)

Analüüsimiseks kasutati MS Excel programmi, kus loodi kategooriate abil nn tööleht, mida täideti kokkuvõtetest saadava infoga, mis loob ühtse ja selge kodeerimise ja tagab analüüsi ühetaolisuse.

Pärast sekkumise läbiviimist haridusasutuste töötajatele saadetud küsitluste tulemused jõudsid projekti uurimismeeskonnani anonüümselt. Küsitluste andmete analüüsimisel tugineti kirjeldava ja järeldava statistika meetoditele, näiteks keskmised.

Intervjuudel jagasid oma õuevahetunni kogemust üheksa kooli Tallinnast, Harju-, Pärnu-, Tartu-, Saare-, Hiiu-, Võru- ja Ida-Virumaa piirkondadest. Kaks kooli olid linnalisest, seitse hajaasustuse piirkonnast. Intervjuudel osalesid koolide esindajad, kes olid oma asutuses sekkumise läbiviimisega kõige enam seotud. Sisendi andsid asutuste direktorid, õppe- ja arendusjuhid, klassiõpetajad, huvijuhid ja liikumisõpetajad. Valimi moodustanud koolidest seitse jagasid oma asutuses juba toimiva õuevahetunni kogemust ning kaks asutust, kes õuevahetundi sekkumisena katsetasid, peegeldasid intervjuude käigus oma esmakogemust. Igas koolis oli õuevahetund suunatud kõigile õpilastele, seitsmes põhikoolis oli kaasatud kolm kooliastet ning kahes gümnaasiumis neli kooliastet.

Lisaks viidi läbi küsitlus, millele vastasid 30 (sh neli poolikut vastust, mille analüüsi kaasasime) asutuse esindajat koolidest, kus õuevahetund on varasemalt toimunud, ja üks katsetaja. Vastanute hulgast oli kolm lasteaed-alkkooli, kus õpib kuni 150 last; 18 põhikooli (sealhulgas katsetaja), kus neljas õpib kuni 150 last, neljas 151-350 ja kümnes 351-675 last; 10 keskkooli või gümnaasiumi, kus üheksas õpib 351-675 last ning ühes 1026-1350 last. Kolmekümne ühest koolist 27 rakendavad õuevahetundi

esimese kooliastmes, 25 teises kooliastmes, 18 kolmandas kooliastmes ja üheksa kooli gümnaasiumis.

Raportis kirjeldame, millised on intervjueeritute ja küsitlusele vastanute hinnangul laste liikumisharjumused, õuevahetunni rakendamise positiivsed küljed ja kitsaskohad.

Intervjuudel jagasid oma kogemust toitute järjekorra muutmisega viis kooli Tallinna, Harjumaa, Lääne-Virumaa ja Tartumaa piirkondadest. Kolm kooli olid linnapiirkonnast, kaks hajaasustuse piirkonnast. Intervjuudel osalesid söökla juhataja, arendusjuht, valla haridusasutuste toitlustusspetsialist, õppejuht ja majandusjuhataja.

Oma kogemusi jagasid ka kuus lasteaeda Harjumaa, Viljandimaa, Pärnumaa ja Tartumaa piirkondadest. Kaks lasteaeda olid linnapiirkonnast ja ülejäänud neli hajaasustuse piirkonnast. Intervjuudel osalesid lasteaedade rühmaõpetajad, abiõpetaja, lasteaia direktor, õppealajuhataja, heaoluspetsialist ja peakokk.

Lisaks viidi kõikides sekkumist katsetanud asutustes läbi ka küsitlus. Küsitlusele vastasid kokku 14 isikut, kellest seitse esindasid lasteaedasid, neli lasteaed-alkkoole, üks põhikooli ja kaks keskkooli või gümnaasiumit. Kõik osalenud lasteaiad teenindavad kuni 150 last, samas kui põhikoolides ja keskkoolides/gümnaasiumides ulatub õpilaste arv 316-st kuni 1350-ni.