



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



Tervislik toitumine töökohal



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Tervislik toitumine töökohal

Tallinn 2014

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2014.

Materjali ebaseaduslik reprodutseerimine ega levitamine ei ole lubatud ilma Tervise Arengu Instituudi nõusolekuta.

Koostaja: Külli Luuk

Konsultandid: Tagli Pitsi, Tiia Pertel

Fotod: Eero Luuk, Egne Kurvits, Külli Luuk, Dreamstime

Koostaja tänab kõiki küsitluses osalenud või hea praktika näiteid esitanud organisatsioone ning spetsialiste, kes nõustusid jagama häid kogemusi tervise hoidmise ja väärtustamise vallas.

ISBN 978-9949-461-32-5 (trükis)

ISBN 978-9949-461-33-2 (pdf)

Kirjastanud: Atlex AS

Tasuta jagamiseks

SISUKORD

SISSEJUHATUSEKS	4
1. EESTI INIMESTE TOITUMISEST JA TERVISESEISUNDIST	5
Söömise kohad	7
2. TERVISLIKU TOITUMISE PÕHIMÕTTED	9
2.1. Toidupüramiid	10
2.2. Taldrikureegel	13
3. SÖÖMIST MÕJUTAVAD TEGURID	14
4. SÖÖMINE JA TÖÖKOHT	16
4.1. Nõuandeid ja soovitusi töötajale	16
4.2. Nõuandeid ja soovitusi tööandjale	20
4.2.1. Miks töökohal panustada töötajate tervislikku toitumisse?	20
4.2.2. Kuidas algust teha?	20
4.2.3. Töötajate teavitamine ja eri teemade käsitlemine	22
4.2.4. Joogivee ja muude jookide pakkumine	24
4.2.5. Toiduvalik koosolekutel ja nõupidamistel	25
4.2.6. Söögiruumi sisustamine	26
4.2.7. Kokkulepped ümbruskonna toitlustajatega	27
4.2.8. Toitlustamine töökohal	27
4.2.9. Terviku järgimine	29
4.2.10. Abiks olukorra hindamisel ja tegevuste kavandamisel	29
5. KOGEMUSI JA HEA PRAKTIKA NÄITEID MUJALT MAAILMAST	30
5.1. Töökoha tervisedenduse Euroopa võrgustiku (ENWHP) kampaania „Move Europe“	30
5.2. Põhjamaade ja Balti teadlaste ühiskonverents 2009. a Tallinnas	31
6. KOGEMUSI JA HÄID NÄITEID EESTIST	33
6.1. Heade praktikate jagamine	33
6.2. Töökoha tervisedenduse mentorprogramm	34
6.3. Küsitlus tervist edendavate töökohtade (TET) võrgustikku kuuluvate organisatsioonide võimalustest tervisliku toitumise korraldamisel töökohal	35
LISA 1. Ankeet tervisliku toitumise korralduse hindamiseks töökohal	43
KASUTATUD ALLIKAD	45

Sissejuhatuseks

Oleme igal aastal tööl ligemale 2000 tundi ja nii on töökoht meile omamoodi teiseks koduks. Olenemata sellest, kui palju aega me tööl veedame, on seal tehtavad toiduvalikud sama olulised kui need, mida teeme kodus. Ometi on õigeid valikuid teha sageli ületamatult keeruline ja lihtsam on neist valikuist kõnelda kui neid tegelikult järgida.

Segavaid tegureid võib olla mitmeid:

- ebaregulaarsed tööajad või kiire töötempo (näiteks vahetustega või pingeline töö);
- tasakaalustatud ja mitmekesistele valikutele ligipääsu puudumine (näiteks puuduvad töökohal ja selle läheduses söögikohad ning võimalus kaasavõetud toitu soojendada);
- sobilike söömistingimuste puudumine (näiteks söömine oma töölaua ääres);
- söömine ärkvel olemiseks, igavuse peletamiseks jne.

Täiskasvanud veedavad suure osa oma päevast töö juures ja nii langeb vähemalt üks päevastest põhitoidukordadest tööl olemise ajale. Selle toidukorra võimalikult meeldiv, taskukohane ja ladus korraldamine on suurel määral tööandja võimuses, kuna just tööandja saab sageli kõige hõlpsamalt korraldada tervisliku söömise võimalusi tööpäeva vältel. Seega on tööandjatel toitumist korraldades mitmes mõttes võtmeroll – nii teabe pakkumisel, ohutuse tagamisel kui ka mugavuse ja võimaluste loomisel.

Kuidas teha söömiskoha valikul, toitude rohkuse ja teabetulva tingimustes õigeid ja tervist toetavaid valikuid? Mida saab selles vallas enda heaks teha inimene ise? Milles saab kaasa aidata tööandja? Siinne kogumik püüab neis küsimustes veidi abiks olla.

1. EESTI INIMESTE TOITUMISEST JA TERVISE SEISUNDIST

Eesti inimesed on toidulauda alati tähtsaks pidanud. Vanasõnad „toit on enam kui meie“ (vanasõna Viigalast) ning Wiedemanni 1884. aastal kirja pandud mõteteira „kes hästi sööb, selle peale on lootus“ ei peegelda siiski kogu spektrit.

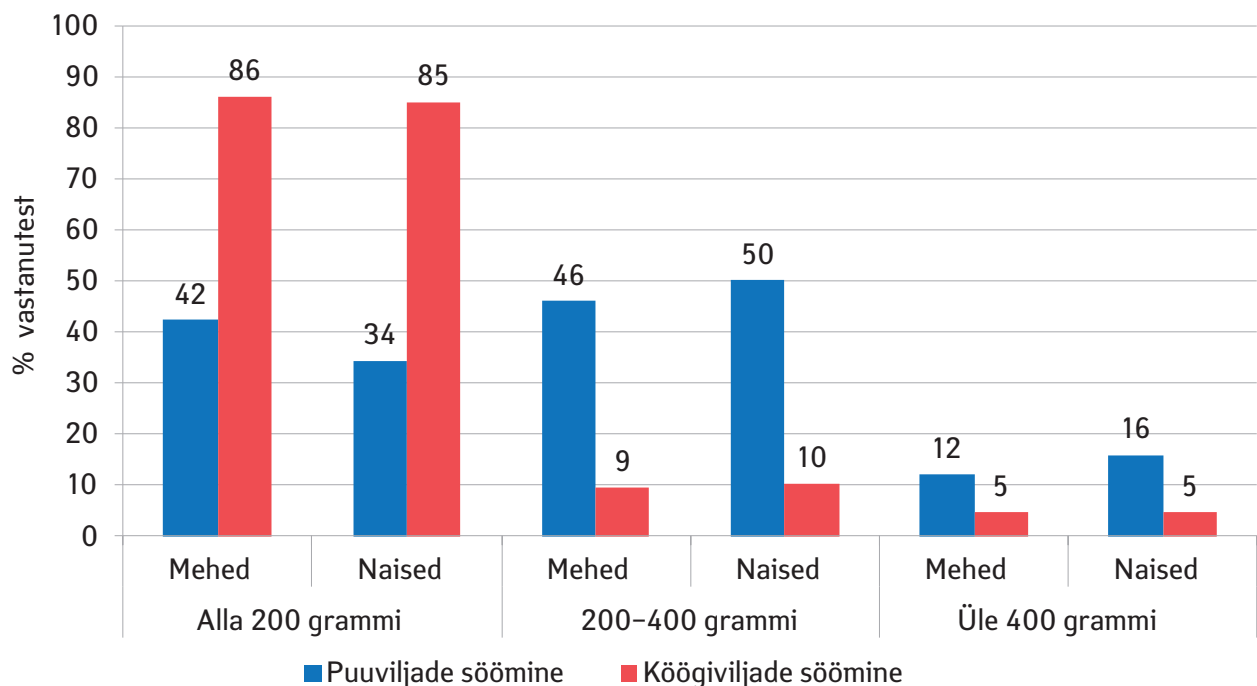
Meie toitumisharjumused pole läbi ajaloo olnud just kõige tervislikumad. K. E von Baer kirjeldas oma doktoriväitekirjas „Eestlaste endeemilistest haigustest“ ühekülgse toitumise ja kohatise ülesöömise ilminguid tolle aja Eestis üpris värvikalt.

Tasakaalustamata toitumine ja vähene füüsiline aktiivsus võivad kaasa tuua väga erinevaid tervisehäireid ning haigusi, nagu südame- ja veresoonehaigused, teise tüüpi diabeet, ülekaalulisus ja rasvumine, seedetraktivähk.

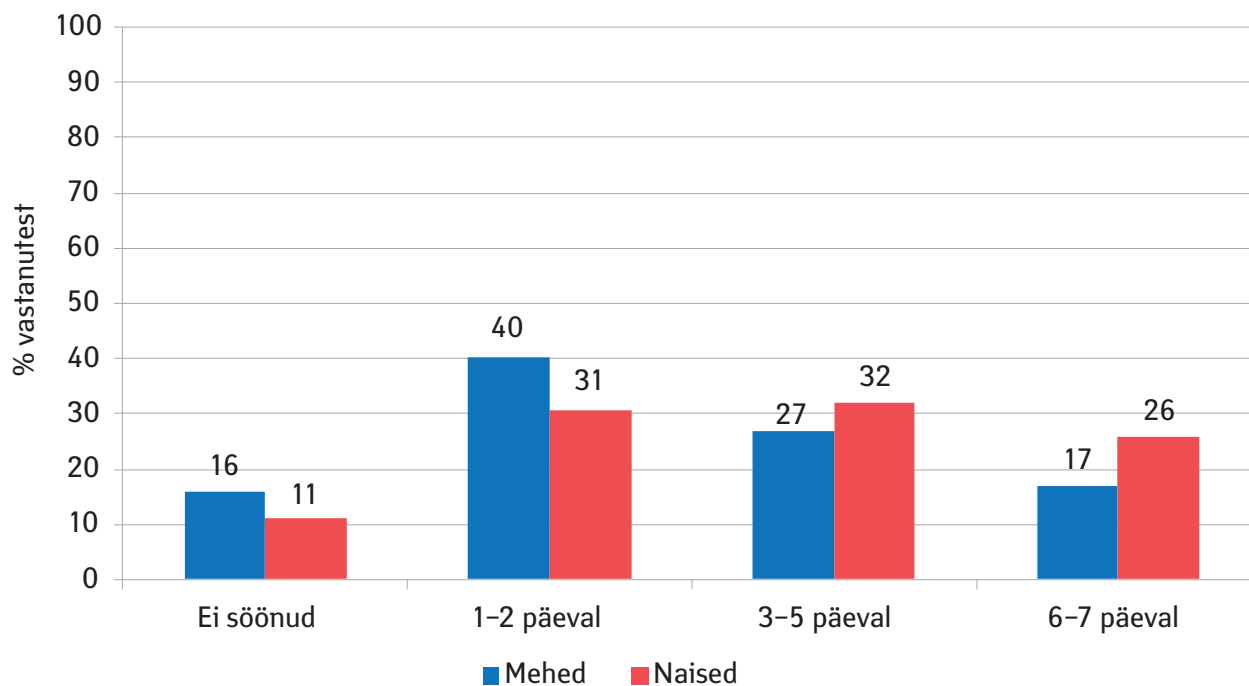
Südame- ja veresoonehaigused on Eestis viimase viieteistkümne aasta vältel olnud enam kui poolte surmade põhjuseks. Olulisteks haigestumiste põhjustajateks on inimeste endi toitumisega seotud käitumuslikud riskitegurid, nagu soola ja küllastatud rasvhapete liigtarvitamine, vähene puu- ja köögiviljade tarbimine, alkoholi liigtarvitamine, ülekaalulisus. Tervisekäitumise uuringud aastatest 2006–2012 näitavad, et soola tarbimine elanikkonna seas püsib jätkuvalt kõrge, igapäevaselt lisab toidule soola 98–99% vastanutest. Püsivalt kõrge on nendegi inimeste hulk, kes kasutavad toidu valmistamiseks rasvaineid (98%), samuti nende osa, kes tarvitavad alkoholi vähemalt paar korda nädalas või iga päev (2006: 26,5%; 2012: 25,4%).

Säärased suundumused pole iseloomulikud vaid Eestile. Euroopa Liidus tingib tasakaalustamata toitumine 4,6% kõigist töövõimetuse ja vaegurluse tõttu kaotatud eluaastatest.

Puu- ja köögivilju peaks tarbima vähemalt viis portsjonit (ehk kokku ca 500 g) iga päev, kuid Eesti Terviseuuringu (ETU) andmeil jääb enamiku inimeste puhul tarbitud kogus alla 200 grammi (joonis 1). Täiskasvanud elanike tervisekäitumise uuringu (TKU) andmeil aga sööb iga päev puu- ja köögivilju vaid veerand või vähem elanikkonnast ning ülejäänud teevad seda harvem (joonis 2).

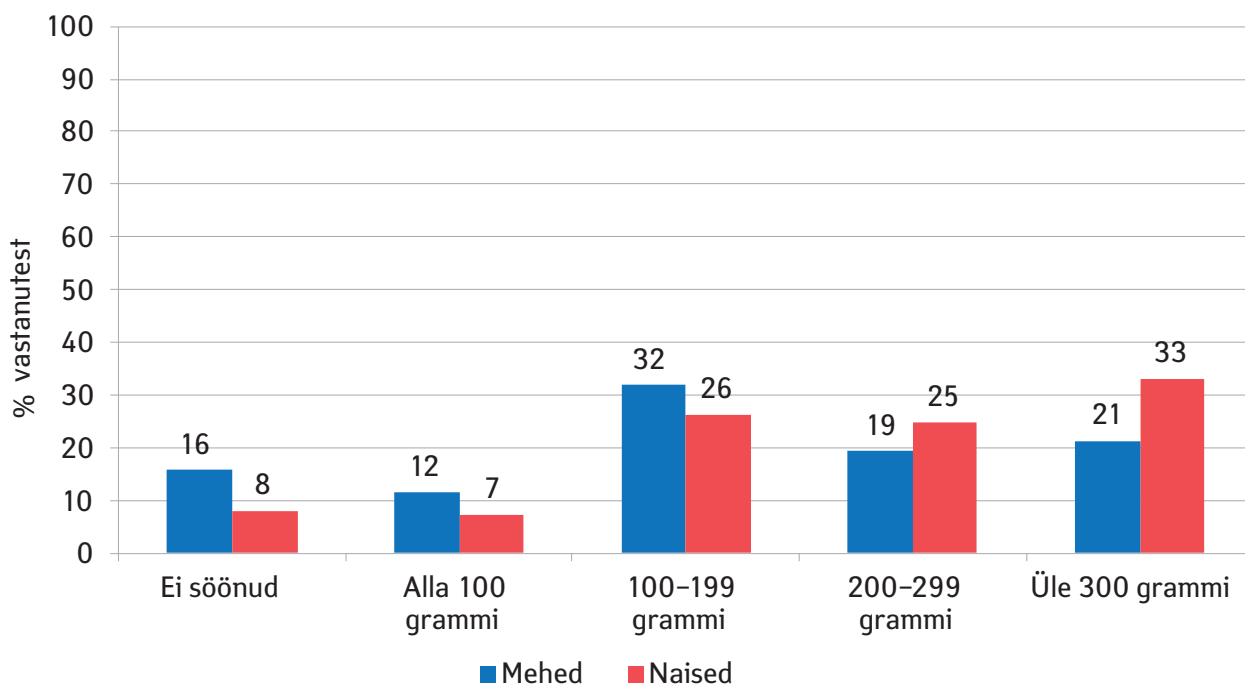


Joonis 1. Puu- ja köögiviljade söömise kogus päevas soo järgi viimase seitsme päeva jooksul (ETU 2006)



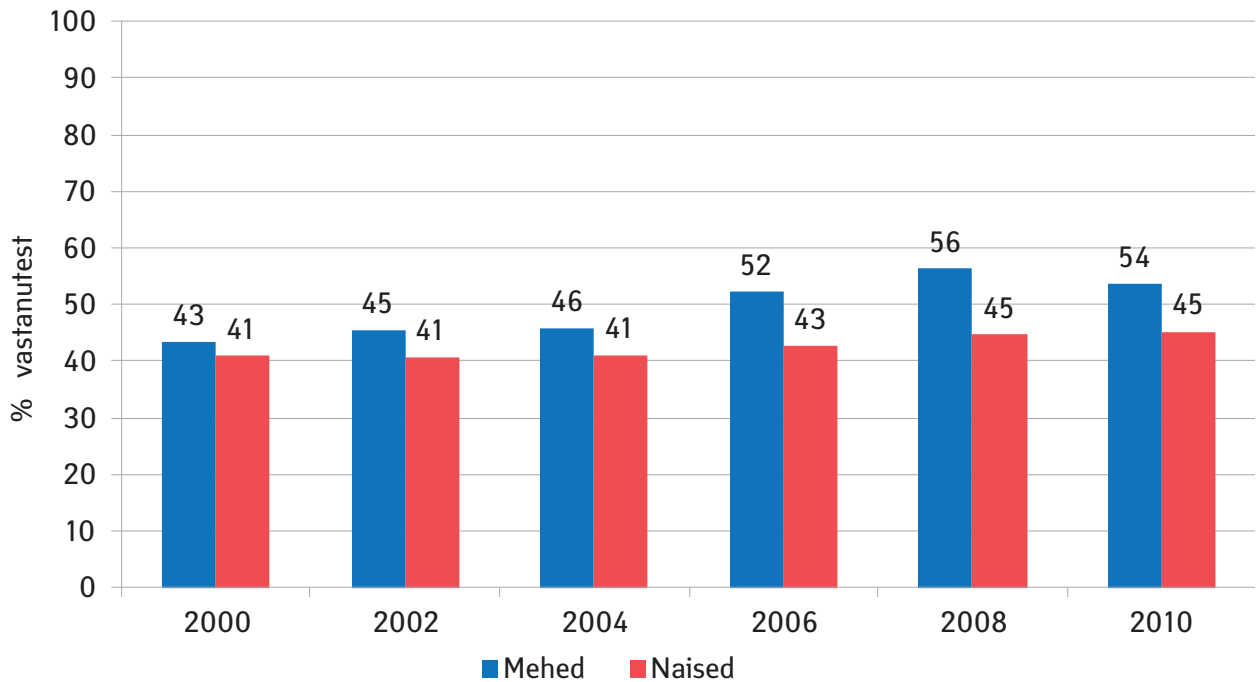
Joonis 2. Värskete puu- ja köögiviljade söömise sagedus soo järgi viimase seitsme päeva jooksul (TKU 2012)

Kui päevas peaks sööma vähemalt viis portsjonit (500 g) puu- ja köögivilju, sealhulgas vähemalt 300 g köögivilju, on jooniselt 3 näha, et tegelikult söi vastavalt soovitudele köögivilju ainult 21% meestest ja 33% naistest. Sealjuures 16% meestest ei söönud nädala jooksul köögivilju kordagi.



Joonis 3. Viimase seitsme päeva jooksul päevas keskmiselt söödud köögiviljade kogus soo järgi päeva kohta (TKU 2012)

Ka kehalise aktiivsuse koha pealt pole olukord kiita. Aastast 2012 pärinevast tervisekäitumise uuringust selgub, et 60% inimestest harrastab liikumist (vähemalt 30 minutit) korra nädalas või veelgi harvemini, soovituslik koormus oleks aga vähemalt pool tundi viiel päeval nädalas. Kui toiduga saadav ja liikumisega kulutatav energia pole tasakaalus, mõjutab see paratamatult kehakaalu. Tervisekäitumise uuringu andmeid aastate võrdluses kõrvaltades torkab silma, et ülekaaluliste osakaal on nii meeste kui ka naiste seas järjepidevalt kasvanud (joonis 4).



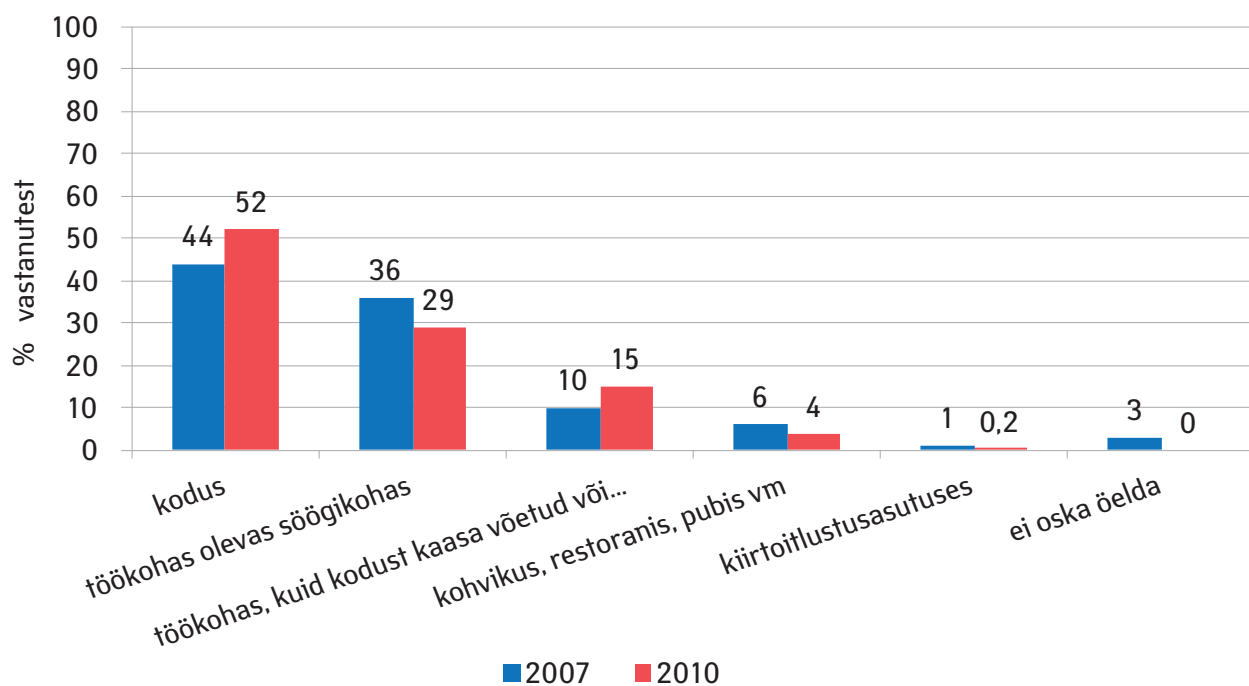
Joonis 4. Ülekaalulisus (sh rasvumine) 15–64-aastaste seas aastate lõikes (KMI > 25; TKU)

Paikkonna tervisemõjurite uuringu järgi (Tervise Arengu Instituut 2011) on 15–70-aastastest elanikest ülekaalulisi 36% ning rasvunuid 21%.

Söömise kohad

Aastal 2010 Eesti Toiduliidu tellitud uuringu „Toitumisharjumused Eestis 2007–2010: trendid“ andmetel sööb 15–74-aastastest Eesti inimestest 52% tavaliselt oma peamise päevase söögikorra (vahemikus kl 12–16) kodus. Töökohal oleva söögikoha võimalusi kasutab 29% ja neid, kes küll söövad tööl, kuid võtavad suupisted kodust või kauplusest kaasa, on 15% (joonis 5).

Suundumus süüa kodus on võrreldes 2007. aastaga kasvanud ning kasv on tulnud peamiselt töökohas olevas söögikohas söömise arvelt. Vähenenud on ka väljas söömise osakaal: kui 2007. aastal einestas kohvikutes, pubides ja kiirtoitlustusasutustes kokku umbkaudu 7% vastanutest, siis 2010. aastal vaid 4%.



Joonis 5. Peamise päevase söögikorra söömise koht 2007 ja 2010, % (Toiduliit 2010)

Eesti Konjunktuuriinstituudi poolt 2010. aastal korraldatud „Elanike toitumisharjumuste ja toidukaupade ostueelistuste uuringus“ tõdeti, et suundumus süüa lõunasööki väljas (söögikohtades) on Eesti elanike seas vähenemas. Vastanutest 29% vähendas 2010. aastal väljas söömist või lõpetas selle. Üle poole vastanutest (58%) sööb töö juures kaasavõetud toitu, sealhulgas vaid väike osa (7%) eelistab võileiba. Vastanuid 8% aga jätab lõuna üldse vahele. Tervise seisukohast on siiski väga oluline, et pika tööpäeva jooksul leitaks võimalus süüa.

Tasakaalustatud ja mitmekülgse lõunasöögi valmistamiseks või kaasavõetava toidupaki koostamiseks on siinkohal asjakohane meelde tuletada toitumise põhitõed.

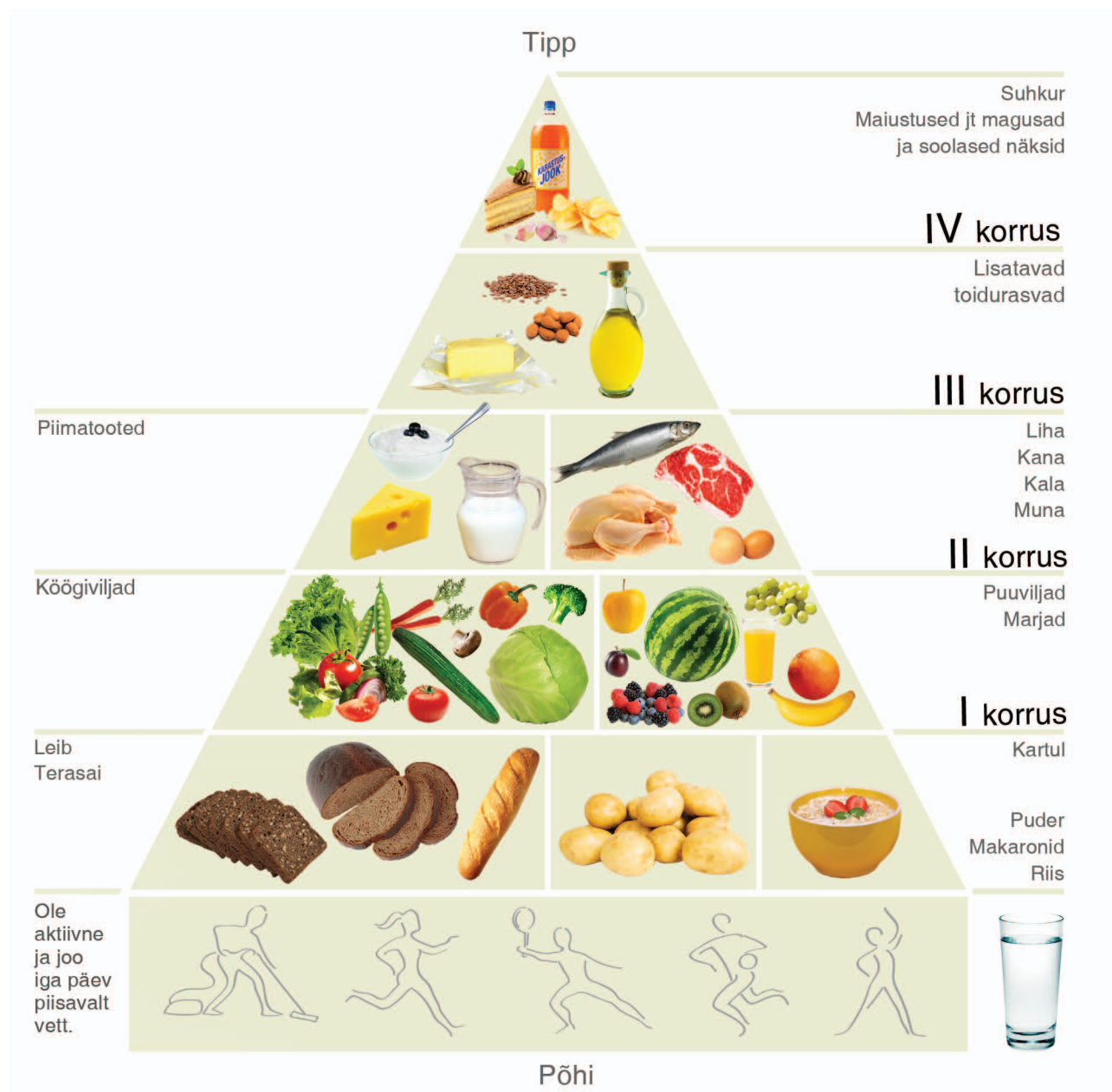
2. TERVISLIKU TOITUMISE PÕHIMÕTTED

Tervisliku toitumise aluseks on neli põhimõtet.

<p>Vastavus vajadusele</p>	<p>Organism peab toidust saama nii elutegevuseks vajaliku energia kui ka kõik vajalikud toitained. Energiavajadus sõltub vanusest, soost, organismi ainevahetuse iseärasustest ja seisukorrast, füüsilisest aktiivsusest (sh töö iseloomust) ning paljudest teistest vähem tähtsatest teguritest.</p> <p>Kui organism saab energiat rohkem, kui vajab, võib üleliigne ja kulutamata energia tuua kaasa ülekaalu ja rasvumist, mis omakorda võib tekitada tervisehäireid. Kui aga organism saab liiga vähe energiat, võib see kaasa tuua alakaalulisuse või vajalike toitainete vähesuse, mis omakorda kahjustab tervist.</p> <p>Kokkuvõtlikult: kui olete aktiivne, võite endale rohkem lubada. Kui liigute vähe, peate hoolikamalt kaaluma, mida ja kui palju süüa.</p>
<p>Tasakaalustatus</p>	<p>Täiskasvanute menüü on tasakaalustatud, kui päevases toiduvalikus katavad kogu saadavast energiast 10–15% valgud, 25–30% rasvad ja 55–60% süsivesikud. Igal toital on organismis täita oma vajalik roll. Ühekülgse toitumisega tekkiv toitainete puudus mõjutab organismi heaolu väga mitmel viisil ja võib kaasa tuua terviseprobleeme.</p> <p>Organismile vajalikke toitaineid tuleb tarbida õiges vahekorras.</p>
<p>Mõõdukus</p>	<p>Kõike võib süüa, kuid mitte piiramatult.</p> <p>Väikestes kogustes ja harvem tuleks tarbida magusaid või rasvarohkeid toite ning soola ja alkoholi tarvitamisega pidada piiri.</p>
<p>Mitmekesisus</p>	<p>Mitmekesisus tähendab valikuid nii ühe toidugrupi¹ sees kui ka toidugrupide vahel. Aeg-ajalt tasub oma toidusedel üle vaadata ja korrekture teha, nii ei jää toitumine ühekülgseks. Mitmekesise toitumise puhul ei ole vajadust võtta lisaks toidulisandeid.</p>

¹ Toidugruppide kohta vt lähemalt lehekülge 11.

2.1. Toidupüramiid



Joonis 6. Toidupüramiid. Tervise Arengu Instituut

Joonisel 6 kujutatud toidupüramiid kirjeldab tasakaalustatud toitumise põhimõtteid. Püramiid väljendab nädala keskmist soovitud. Alumistel korrustel asuvatest toidugruppidest tuleks süüa rohkem portsjoneid ja ülemistelt vähem. Samuti tuleks teha valikuid toidugruppide sees – mõningaid toite süüa tihedamini või suuremates kogustes, teisi harvem või väiksemates kogustes. Iga päeva menüü peaks sisaldama toidugruppe kõikidelt korrustelt. Mitmekesisuse tagamiseks on mõistlik nädala jooksul toidugruppe korrustesiseselt varieerida.

Püramiidi põhjaks on liikumine (täiskasvanul vähemalt 30 minutit päevas!). Samuti tuleks juua piisavalt vett. Keskmiselt on organismi veevajaduseks 28–35 ml kehakaalu kilogrammi kohta. Nii võiks 60 kg kaaluv inimene päevas saada kokku 2,4 l vett. Kuna suure osa vajalikust veekogusest saame kätte juba toiduga, võiks vee, mineraalvee või taimetea osaks jääda umbkaudu 2–3 klaasi.

Eri toiduained on püramiidis jagatud neljale põhitasandile, peale selle püramiidi tipp. Põhikorrustel paiknevatest gruppidest tuleks toite tarbida iga päev. Päevase toidukoguse arvestamist hõlbustab toidu jagamine portsjoniteks, mille suurused eri korrustel on erinevad ning mille arvestus põhineb toidu energiasisaldusel.

I põhikorrusel asuvaid toite tuleks tarbida enim, keskmiselt umbes 8–12 portsjonit. Pool võiks olla söödud rukkileivana, veerand teiste teraviljatoodetena ja veerand kartulina. Sellel korrusel on ühe portsjoni energiahulgaks 50 kcal. 1 portsjon on näiteks 1 dl putru, 1 viil rukkileiba või 100 g keedetud kartulit. Eelistama peaks teraleiba, täisteraputrusid, tatart; harvem tarbida nisujahust tooteid (sai, peenleib, pasta), tavalist riisi, praetud kartuleid. 1 portsjon I–III korrusel võrdub mahuliselt ligikaudu 1 peotäiega.

II põhikorrusel asuvate puu- ja köögiviljade (sh kaunviljad) ning marjade rolli südame-veresoonkonnahaiguste ja vähkkasvajate ennetamisel on raske üle hinnata. Igapäevaselt tuleks täiskasvanul tarbida neid toiduaineid kokku vähemalt viis portsjonit (soovituslikult isegi kuni üheksa), seejuures enim köögivilju. Portsjoni suuruseks sellel korrusel on 100 g värskaid, külmutatud või toidu koostises olevaid vilju. Köögiviljade energiasisalduseks on umbes 25 kcal portsjoni kohta; puuviljadel ja marjadel 40–70 kcal. Arvestusse lähevad ka mahl ja nektar, kuid vaid ühe päevase puuviljaportsjoni aseainena. Nädalas võib mõned puuviljaportsjonid asendada kuivatatud marjapuuviljadega, mille portsjoni kaaluks on 15 grammi. Konserveeritud vilju peaks sööma võimalikult harva. Mitmekesisus ja lai värvispekter tagavad vajaliku koguse kiudaineid, vitamiine, mineraal- ning fütotoitaineid.



III põhikorrusel asuvad piimatooted ning toidugrupp liha-kana-kala-muna, mis sisaldavad vajalikke B-grupi vitamiine ja valke. Piimatooted on heaks kaltsiumiallikaks, lihast saame hästi omastatavat rauda. Kalad on asendamatud D-vitamiini ning oomega-3-rasvhapete allikad, mistõttu tuleks neid süüa vähemalt kolmel korral nädalas. Piimatoodetest tuleks eelistada väiksema rasvasisaldusega tooteid, liha valida taine (eelistatult linnuliha) ning vältida vorste, pihve ja pooltooteid, et vähendada peitrasvade, eriti aga küllastatud rasvhapete saamist. Ühe portsjoni suuruseks on liha-kana-kala-muna grupis kokkuleppeliselt umbes 80 kcal, piimatoodetel umbes 70–100 kcal ning olenevalt toidu energiasisaldusest varieeruvad portsjoni suurused 30–200 grammini.

IV põhikorrusel paiknevate lisatavate toidurasvade tarbimisel tuleks lähtuda mõõdukusest, eelistades tahketele margariinidele õli ning hoidudes lisaainetega margariinidest ning majoneesidest. Külmpressitud õlid sobivad salatitesse, rafineeritud õlid praadimiseks. Hea on ühe päevase portsjonina süüa pähkleid, seemneid või mandleid. Neljanda põhikorruse ühe portsjoni energiasisaldus on ligikaudu 40 kcal. Sellise energiakoguse annavad näiteks üks teelusikatäis rapsi- või oliiviõli, kaks teelusikatäit majoneesi või siis 10 g pähkleid-seemneid.

Püramiidi tipus asuvad toidud ei ole hädavajalikud, päevas võiks piirduda paari portsjoniga. Ühe portsjoni suuruseks sellel korrusel on 40 kcal. Nii suure energiahulga annavad näiteks 10 g šokolaadi, 1 dl

limonaadi või kolmandik kohukest; aga ka 2 teelusikatäit mett või suhkrut; 6–7 kartulikrõpsu, 5 soola-pähkli. Magusaisu korral tuleks eelistada mett ja tumedat šokolaadi.

Olenevalt kehalisest aktiivsusest võib energiavajadus varieeruda, õiget kogust aitab välja arvutada tabel 1. Kuna inimesed söövad segatoitu ja sugugi alati ei saa kõiki toite päris täpselt algkomponentideks või portsjoniteks klassifitseerida, on tabelis toodud portsjonite arvud väikese „varuga“. Korrutades maksimaalsed portsjonite arvud vastava toidugrupi portsjoni energeetilise väärtusega, saate tabeli päises antust pisut väiksema koguenergia.

Tabel 1. Soovituslik portsjonite arv päevas toidugruppide kaupa sõltuvalt päevasest energiavajadusest.

Toidugrupp	Päevane keskmine portsjonite arv vastavalt energiavajadusele (kcal)						
	1400	1700	2000	2300	2600	2900	3200
I: teraviljatooted ja kartul	5–6	6–8	7–9	8–10	10–12	12–14	14–16
IIa: köögiviljad, sh kaunviljad ja seemned	3	3–4	3–5	4–6	4–6	4–6	5–7
IIb: puuviljad ja marjad	2	2–4	3–5	3–5	3–5	3–5	4–6
IIIa: liha, kala, kana, muna	1–2	2–3	2–3	2–4	3–5	4–5	4–5
IIIb: piimasaadused	2–3	2–3	2–4	2–4	2–4	2–4	2–4
IV: lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned	2–3	2–3	2–4	2–4	2–4	3–5	3–5
Tipp: suhkur, maiustused, soolased näksid	0,5–2	1–2	2–4	2–4	2–4	2–4	2–4

Oma energiavajadust hinnates tuleks lähtuda mitmest aspektist, millele on eespool juba tähelepanu juhitud: kehalise aktiivsuse määr ning töö iseloom, vanus, ainevahetuse iseärasused jpm. Toitumisportaal www.toitumine.ee leiduv täpse energiasoovituse kalkulaator pakub selleks lihtsa võimaluse: www.toitumine.ee/tapse-energiasoovituse-kalkulaator/.

Samuti leiate portaalist www.toitumine.ee rohkesti lisalugemist tasakaalustatud toitumise põhimõtete ja Eesti toitumissoovituste kohta.

Toidu- ja toitainete kohta pakub informatsiooni portaal tap.nutridata.ee, millel asuv NutriData toitumisprogramm võimaldab analüüsida menüü energia- ja toitainete sisalduse vastavust riiklikele ea- ja soopõhiste toitumissoovitustele. Näiteks arvutab programm välja inimese individuaalse ööpäevase energiasoovituse, lähtudes isiku soost, vanusest, kehakaalust, pikkusest ja füüsilisest aktiivsusest. Programmi abil saab soovitusi anda alates kolmandast eluaastast. Programm võimaldab välja arvutada oma kehamassiindeksi ning tervisliku kehakaalu, samuti antakse soovitusi selle kohta, kui palju peaks kaalus juurde või alla võtma ning kui kaua selleks aega kulub.

Saadud andmed võib salvestada menüüarvutuseks.

Portaalist leiab ka andmeid enamlevinud toitade energia- ja toitainesisalduse kohta ning Eestis tehtud toitumisuuringute tulemused.

2.2. Taldrikureegel

Heaks abivahendiks lõuna- või õhtusöögi kokkupanekul võib pidada taldrikureeglit. Taldrikureegli järgi peaksid salatid või aurutatud-hautatud-keedetud aedviljad moodustama koguseliselt poole taldrikust. Põhitoit, nagu kala, kana või liha, peaks moodustama veerandi, ja lisandid, nagu riis, kartul, tatar, makaronid vms, ülejäänud veerandi. Kui tegemist on segutoiduga (nt risoto või vormiroog), peaks segutoit moodustama poole ja salatid-köögiviljad samuti poole taldrikutäiest.



3. SÖÖMIST MÕJUTAVAD TEGURID

Peale füsioloogiliste tegurite (tühi kõht, vere madal glükoosisisaldus, ammendunud rasvavarud, aga ka isu millegi erilise järele) mõjutavad söömist mitmekesise ning tasakaalustatud toidu kättesaadavus ja hind; toidu omadused, valmistamise viis ning toiduportsjonite suurus; maitse-eelistused; ümbritsev füüsiline ja psühhosotsiaalne keskkond jpm tegurid.

Sage kokkupuutumine maitsva toiduga, toiduvaliku varieeruvus ja hea kättesaadavus (= mugavus) stimuleerivad isu. Ka ajasurvet toidu valimise faktorina ei tohiks alahinnata. Teabe saamine enne toidu tarbimist võib samuti mõjutada hinnanguid toidu maitsvusele. Nimetatud ilmingut kasutatakse mõnikord ära restoranimenüüdes, kas siis toitade nimetamisel või toidu mingite koostisosade olemasolu (või vastupidi, puudumist) rõhutades. Samuti pole sugugi tähtsusetu sööginõude suurus ega kuju. Uuringud näitavad, et madalatest ja laiadest klaasidest juuakse rohkem kui kõrgetest ja kitsastest. Ka toidu käeulatuses olek mõjutab tarbitavaid koguseid. Mida lähemal paikneb kausike kommidega, seda enam neid süüakse.

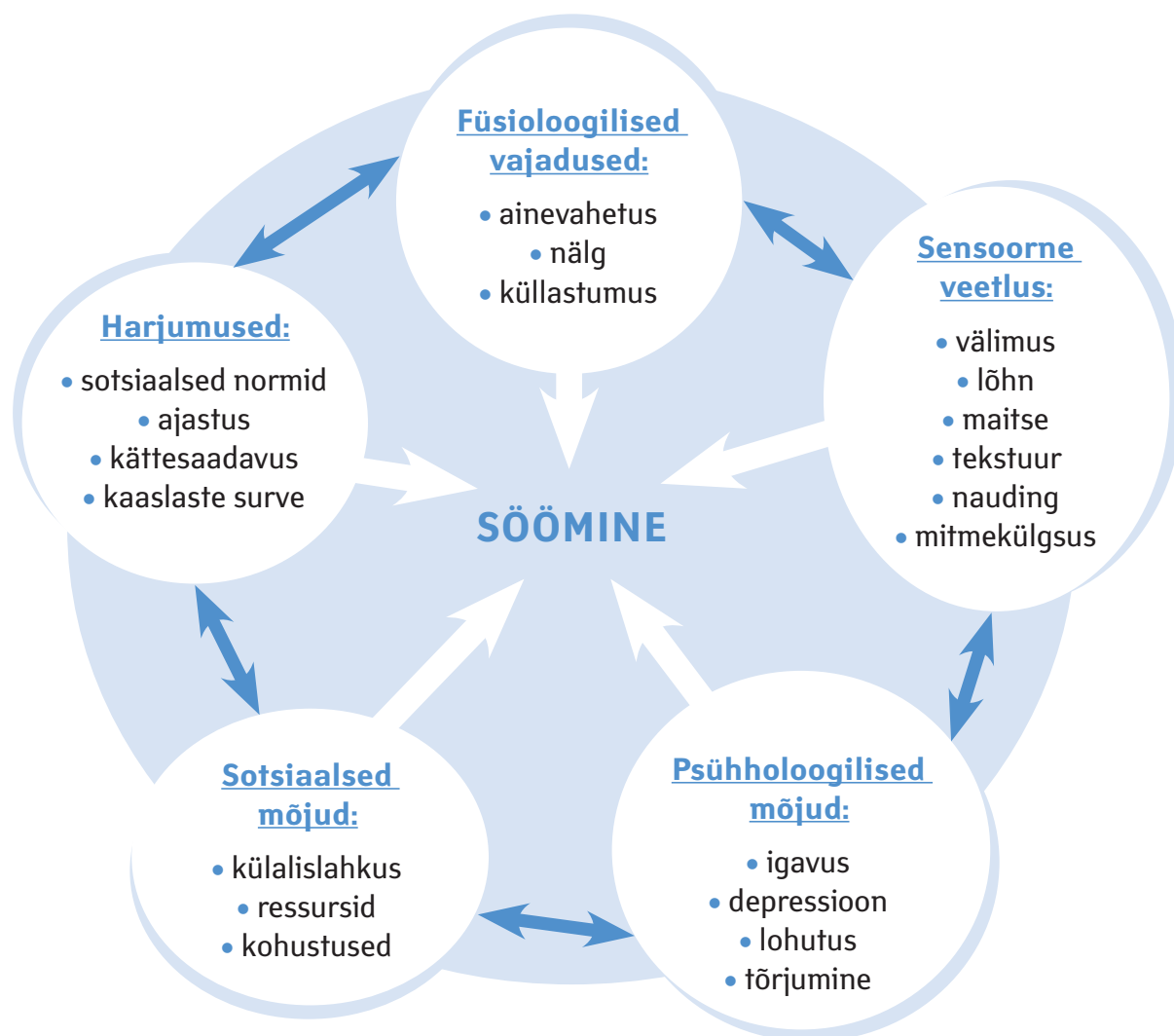
Sotsiaalsete tegurite ning kehtivate normide mõju söömisele on väga suur. Toiduvaliku juures võib sööja lähtuda religioossetest, moraalsetest ja eetilistest tõekspidamistest, mis käivad teatud toiduainete tarbimise ja nendest hoidumise või tseremoniaalsete toidukordade (nt traditsiooniliste pühadesöökid) kohta. Samuti mõjutab toiduvalikut vajadus demonstreerida külalislahkust või staatust küllusliku lõunasöögi korraldamisel äripartneritele. Veel mõjutab söömist näiteks soov luua või hoida häid suhteid töökaaslastega või siis hoopis vajadus turgutada ja taastada oma tervist (dieet ning ravi).

Olulise tegurina tuleb sotsiaalsete tegurite juures nimetada kindlat rütmi – näiteks vahepalade söömine või lõunaajad töö juures. Suur osa töötajatest on vähemal või rohkemal määral seotud istuva tööga, mida iseloomustab kindel tööritm: kellast kellani töö arvutilaua veeres (raamatupidajad, ametnikud, andmesisestajad). Teisalt kaasneb mitmete ametite puhul kontoritööga küllalt suur mobiilsus ning paindlik tööaja korraldus, sealhulgas töö tegemine väljaspool tavapärast tööaega ja kontorit – näiteks teadlased, juhid, (tipp)spetsialistid ja müügimehed, kes oma ameti tõttu palju reisivad. See võib kindlat rütmi ja toitumisrežiimi segada. Sootuks erinevad on tööritm ja söömise võimalused kodukontorite töötajatel, keda töövaldkonna muutuste tõttu on järjest enam. Samas võib rütm olla ka psühholoogiline tegur või harjumus, mis inimestel on aja jooksul välja kujunenud, näiteks süüakse alati õhtusööki teleri ees või ostetakse kinno minnes midagi söömiseks kaasa.



Söömist kujundavatest psühholoogilistest teguritest on suure mõjuga emotsionaalsed seisundid: igavus, stress, kurbus ja eemaletõmbumine. Kinnitust on leidnud negatiivsete emotsioonide stimuleeriv mõju söömisele. Mõne autori hinnangul motiveerib inimesi rohkem sööma ka õnnestumine ja edu kogemine, ennast premeeritakse õnnestunud tehingu või saavutuse eest. Emotsionaalsete sisemiste seisundite ja vajaduste sellist rahuldamist ning tahtmist ennast toidu abil õnneliku, rahuloleva ja rahulikuna tunda nimetatakse lohutussöömiseks. Teadlased arvavad, et emotsionaalset söömist esineb sagedamini naistel ning dieedipidajatel.

Kokkuvõtliku pildi söömist mõjutavatest teguritest annab joonis 7.



Joonis 7. Söömist mõjutavad tegurid M. E. Barasi järgi (*Human Nutrition: A Health Perspective, 2003*)

Seega nõuab inimeste tööle tehtavate toiduvalikute suunamine kannatlikkust, paindlikkust ja eri teguritega arvestamist.

4. SÖÖMINE JA TÖÖKOHT

Tervislikku toitumist töökojal ei saa kindlasti käsitada ainult ühe poole (töötaja vs. tööandja) võimaluse või kohustusena. Mõlemad pooled saavad teha oma osa ja nii toimides toetada suuresti ka teist poolt. On valikuid ja võimalusi, mida saab pakkuda või soodustada tööandja, aga on ka valikuid, mis jäävad täiesti ja ainult töötaja enda teha.

4.1. Nõuandeid ja soovitusi töötajale

Enamik nüüdisaegsetest ametitest ei sunni töötajat lisa sööma, et kehalist aktiivsust kompenseerida. Erandiks võib olla tõesti suurt füüsilist pingutust nõudev töö, näiteks kui inimesed on suure osa tööpäeva vältel seotud raskuste tõstmise ja kandmisega (kaevetööd, töö käsisaega, aga ka põllumajanduslikud tööd).

Kuna töökojal veedetakse küllalt suur osa ajast, tuleb palju ette ahvatlusi. Kalorite lugemine võib kujuneda keerukaks: kas kutsuvad kolleegid endaga koos sööma või on kellelgi sünnipäev ja laual rohkesti maitsvaid palasid, või peetakse päeva jooksul mitmeid koosolekuid, kus ületamatu kiusatusena troonib käeulatuses maiustustevaagen. Nii äparduvad paljud inimesed oma pingutustes hoida või saavutada tervislikku kehakaalu.

Kui soovite töökojal tervislikumalt toituda, proovige järgmisi nõuandeid.

Sööge alati hommikusööki

Hommikusöök on tervise seisukohast väga vajalik. See toidukord varustab keha energiaga, mis on organismile päeva hakul hädavajalik efektiivseks toimimiseks. Samuti võimaldab hommikusöök paremini kontrollida oma kehakaalu. Jättes hommikusöögi söömata, võib teil olla raske päeva jooksul oma näljatunnet kontrollida ja otsus vähem soovitatava kiirtoidu kasuks on lihtne tulema. Kui vara hommikul kodus tõesti üldse isu ei ole, võtke midagi tee peale või töökojal söömiseks kaasa, või siis sööge hommikueine töökohta või selle lähikonnas asuvas toidukohas.

Ärge jätke toidukordi vahele

Kui töökojal puudub toitlustusasutus ja väljas süüa on liiga kulukas, võtke võimalusel kaasa kodus valmistatud toit, samuti vahepalad. Planeerige tööle kaasa võtmiseks mõeldud road juba varakult ette: nädala menüüd kavandades, toidupoes sisseoste tehes, kodus toitu valmistades.

Võtke söömiseks aega

Kui on käes söögiaeg, võtke tõepoolest paus kõigest muust.

Lõpetage töötamine ning kiirustamine ja andke endale võimalus tunnetada, mida te sööte. Kui vähegi võimalik, ärge sööge oma töökojal – see ei võimalda täielikult pausi nautida ega toidule keskenduda. E-kirju



saates, telefonile vastates ning raporteid ja tekste lugedes avaneb soodus võimalus ülesöömiseks, kuna tähelepanu on mujal.

Samuti leidub töölaua rohkesti baktereid, mis kujutavad endast terviseriski.

Sööge aeglaselt ja kiirustamata ning võtke ette kindel portsjon, see aitab vältida ülesöömist.

Korrastage enne (ja ka söömise järel) oma töölaud – see loob rituaali – ning püüdke oma tähelepanu koondata sellele, mida maitsete ja sööte.

Vahepalade valik

Hoiduge liialt sageli tarbimast kõrge energia-, rasva- või suhkrusisaldusega tooteid, nagu maiustused, saiakesed, koogid, majoneesi- ja hapukoorekastmega salatid, kartulikrõpsud või karastusjoogid. Need annavad palju energiat, aga ei anna vajalikke toitaineid (kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid). Samuti ei saada tihti pidama enne, kui kommikarp, kartulikrõpsupakk või karastusjoogipudel on tühi, isegi kui kõht tundub juba täis olevat.

Sahtlis või isiklikus kapis võiks nälja puhuks varuks olla värsked puu- või köögivilju, kuivatatud puuvilju ja marju, rosinaid, müslibatoone või vähese suhkru- ja rasvasisaldusega küpsiseid ja kreekereid.

Toidunurga külmikus saab vahepaladena hoida jogurti või kodujuustutopsi ning miks mitte ka näiteks leiba ja lahjat juustu.

Kui peate kontorist mõneks ajaks välja minema ning soovite ennast teekonnaks vahepalaga kindlustada, sobib kaasa võtta õunu või muud. Kotti panemiseks ja transportimiseks sobivad värsked või kuivatatud puuviljad, värsked köögiviljalõigud või kreekerid.

Sel moel varustatuna ei kindlusta te endale mitte ainult paremaid valikuid, vaid säästate ka aega ja raha.



Vedelike tarbimine

Kui tunnete unisust ja energianappust, võib tegemist olla vedelikupuudusega. Jooge vett vähestes kogustes kogu tööpäeva vältel, nii tarbite piisavalt vedelikku. Piisav veetarbimine aitab ka tulla toime näljatundega: jooge klaas vett ja iha toidu järele väheneb märkimisväärselt. Kui tekib ületamatu soov limonaadi või muu magusa karastusjooji järele, katsetage selle asemel mulliveega.

Mõõdukas koguses kohv on omal kohal ja hoiab ärksana, kuid püüdke hoiduda tarbimast üle 3–4 tassi kohvi või kõrge kofeiinisaldusega tee päevas. Valige väiksem tass ja loobuge suhkru lisamisest. Ehk leevendab kiusatust teadmine, et mõned rohke koore ja piimaga serveeritud kohvijoojid võivad olla kõrge energiasisaldusega?

Söögikohas söömine

Lähtuge alati mitmekesisuse, tasakaalustatuse ja mõõdukuse printsiibist, unustamata maitsenaudinguid. Vaadake portsjoni suurust: mida suurem on portsjon, seda lihtsam on süüa rohkem, kui tarvilik. Paluge toidule lisada rohkem salatit ja köögivilju ning selle asemel loobuge praetud kartulitest.

Põhiroaks valige vähemalt korra nädalas kala, liha puhul eelistage teisemaid tükke ja lahjemaid tooteid. Heaks valikuks on kaunviljaroad. Nende seedimine on aeglane ja kõht ei lähe kiiresti tühjaks. Ka munad ja piimasaadused, nagu kodujuust või sellest valmistatud kastmed, on tervitavaks alternatiiviks lihale.



Ärge valige majoneesi või koorega valmistatud kastmeid; salatitest eelistage mahla või toiduõliga tehtuid.

Kui otsustate süüa magustoitu, valige puuviljad, mahedik e. smuuti või hoopis mahl. Kui aga soovite väga hoopis kooki, šokolaadi või jäätist, jagage seda töökaaslastega või valige väikseim võimalik.

Kui töökohal või selle läheduses ei leidu meeldivat söögikohta, saate ehk kodust toidupaki kaasa võtta. Kui söögikoht on olemas, tasub ikkagi aeg-ajalt oma toidupaki abil vaheldust luua.

Töötajatel, kes oma ameti tõttu tihti reisivad, on kasulik enne uurida sihtkoha toiduohutust, võimalusi ja traditsioone puudutavaid aspekte. Häid näpunäiteid leiab asjakohastest reisijuhetidest ja veebiteatmikest.

Kodus valmistatud toidu kaasavõtmine

Oma toidu kaasavõtmine mitte ainult ei säästa aega ega raha – eri uuringute andmeil sisaldab kodus valmistatud toit vähem rasva, suhkrut, soola ja annab vähem energiat kui poest ostetud valmistoit. Teine eelis toidupaki kaasavõtmisel on see, et vaevalt te nüüd oma toidukorra vahele jätate.

Kui kodus valmistatud toidu kaasavõtmine ongi juba teie jaoks pigem reegliks, siis varieerige oma toidupaki sisu aeg-ajalt, eriti kui tööpäev kujuneb pikemaks ja tarbite kaasatoodud toitu mitme toidukorra vältel. Kui teie kodust kaasavõetavaks lõunapalaks on tavaliselt võileib, kombineerige seda nädala lõikes erinevate katetega, näiteks vorsti asemel muna, kala, kodujuust, aedviljad. Toidupakki koostades arvestage tasakaalustatuse ning taldrikureegli põhimõtteid. Kasutage toidu kaasavõtmiseks sobivaid nõusid ja hoidke kaasatoodut õigel temperatuuril. Kui võtate kaasa rohkem toitu, mida ühekorraga ära ei söö, võiksite kaasavõetud toidukarbi ka näiteks kuupäevaga varustada.

Jaotage toit portsjoniteks

Üks viis nälga ennetada on jagada oma toit portsjoniteks. Selle asemel et süüa korraga ära tugev lõuna-eine, sööge pool portsjonit lõuna ajal ja allesjääv pool kaks või kolm tundi hiljem.

Liikumine kontoris

Virgutus tööpäeva kestel parandab tööviljakust ja toetab heaolutunnet ning tervist.

Leidke võimalusi töölaua äärest lahkumiseks mitmel korral tööpäeva vältel: kõndige joogivee järele, valige kaugemal asuv tualettruum, eelistage silmast silma vestlust kolleegiga, selle asemel et talle helistada või e-kiri saata, kasutage lifti asemel treppe, või minge läheduses asuvasse söögikohta.

Ebaregulaarsed tööajad

Ebaregulaarsed tööajad ja muutuvad vahetused löövad segamini ka normaalse toitumisrežiimi ning einestatakse sageli ajal, mil seedimine on tavapäraselt „välja lülitatud“. Kõik see võib tekitada ebamugavusi ja mitmeid kõhuhädasid. Mida proovida, et enesetunne enne öövahetust, selle vältel või järel oleks parem?

Ühest soovitusist siinkohal anda on keeruline, kuna öises vahetuses töötamise sagedus ja tihedus võivad eri töötajate puhul varieeruda. Mõned töötajad käivad öövahetuses regulaarse rütmi järgi, näiteks igal neljandal ööl. Teised jällegi teevad kuu jooksul mõned öövahetused. On neidki, kes töötavad öösiti näiteks nädala, seejärel järgneb periood, mil tööd tehakse päeva ajal.

Kõikidel juhtudel on oluline püüda säilitada tavapärasest toitumise rütmi ning olmerutiini.

Kui teile sobib, tehke enne öövahetust kerge uinak. Valmistuge uinakuks nii nagu tavaliselt ööuneks – peske hambad, pange selga pidžaama, lugege veidi raamatut. Pärast uinakut ja enne tööle minekut sööge perega koos justkui hommikusööki – mis tegelikult on siiski õhtusöök.

Öövahetuse kestel süües pidage meeles, et teatud toidud võivad väsimust süvendada. Sööge alati ühel ja samal kellaajal. Püüdke vältida magusaid, rasvaseid ja külluslikke roogasid, kuna need seeduvad aeglaselt ja süvendavad väsimustunnet. Ärksana püsimiseks sööge lahjemaid ja väiksemaid einet, mis sisaldavad valgurikkaid tooteid: kodujuust, munad, pähklid, lahja juust, tuunikala; samuti sööge puuvilju, täisteraleiba, mahla.

Kui öövahetuses ei ole tööandja toitlustamist korraldanud, oleks hea, kui saaksite töökohale kaasa võtta enda komplekteeritud toidupaki – nii saate oma menüü hoida tasakaalustatud ja vaheldusrikkana. Hoidke oma tööpiirkond hästi valgustatuna, jaheda ja õhurikkana. Virgutuseks tehke lühemaid jalutuskäike tööpiirkonnas või ümber selle.

Öösel jooge kella kahe ja nelja vahel sooje jooke, näiteks taimeteed või kakaod. See aitab hoida kehatemperatuuri, mis öö edenedes kipub jääma unerežiimile ja veidi langema.

Vältige kohvi, teed ning muid kofeiini sisaldavaid jooke pärast kella nelja öösel.

Keskenduge väiksematele ülesannetele. Kui võimalik, muutke oma tegevust iga pooleteise või kahe tunni tagant. Ärksust aitab hoida ka energiline ja piisava tugevusega muusika. Energiajooke tarvitada ei ole soovitatav.

Kui pärast öövahetust koju minnes on väljas ere valgus, kandke päikesepille. Hommikune päike ei pääse nii silmadesse aktiveerima päevast režiimi. Enne magamaminekut aitab unele kaasa kerge eine: köögiviljadest, kodujuustust, munadest koos kala või kanaga; ka soe vann.

Muutke oma magamisruum nii vaikseks ja pimedaks kui vähegi võimalik. Kasutage vajadusel näomaski ja kõrvatroppe, lülitage välja kõik, mis võib segada – telefon, raadio, teler j.m. Minge magama nii kiiresti kui võimalik.

Regulaarsed kehalised harjutused aitavad samuti unerütmi hoida ja und luua, kuid püüdke neid teha mitte hiljem kui tund enne voodisse minekut, vastasel juhul võite uinumiseks olla liialt ergas.

4.2. Nõuandeid ja soovitusi tööandjale

4.2.1. Miks töökojal panustada töötajate tervislikku toitumisse?

Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangul on töökohtadel tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise korraldamisel tähtis ja mitmeski mõttes võimalusterohke roll. Sageli saab just töökojal kõige hõlpsamalt kavandada ja ellu viia tervislikku toitumist toetavaid tegevusi. Paljud tööandjad pakuvad töötajatele võimaluse saada töökojal einet, vahepalasid ja jooke ja seeläbi on neil võimalus inimeste valikuid paremini suunata.

Töökojal saab hõlpsamini ellu kutsuda mitmesuguseid muid töötajate tervisekäitumist ja tervist toetavaid tegevusi. Uuringud näitavad, et töökojal rakendatavad teavituse, tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse edendamise kombineeritud programmid annavad häid tulemusi töötajate tervisenäitajate paranemisel (muutused kehamassi indeksis, keha rasvasisalduses, kolesterooli ja vererõhu tasemes) ning inimeste tervisehoiakute muutumisel ja enesetõhususe tunnetamisel.

Mitmed uurimused on näidanud, et töökojal aktiivse elustiili ja tervisliku toitumise edendamist kombineerides saavutate kergemini:

- südame- ja veresoonkonna haigustesse ning teatud vähktõve vormidesse haigestumise riski vähenemise töötajate seas;
- töötajate paranenud meeleolu ja motivatsiooni, kõrgema energiataseme ning seeläbi suurema uuenduslikkuse ja produktiivsuse;
- ärevuse ja stressi ilmingute kahanemise, enesekindluse ja -tõhususe kasvu;
- parema maine nii koostööpartneri kui ka tööandjana.

Paranenud meeleolu ja enesetunne võimaldavad töötajail hõlpsamalt veeta pere ja sõpradega täisväärtuslikku vaba aega, mis on lisakasuks.

Tööandjatele on väga oluline ohutu ja tervisliku töökooha loomine, töötajate tervist toetava käitumise edendamine ja tervislikele valikutele julgustamine. Töökojal tervisedendusega alustamiseks sobivad hästi tegevused, millega toetatakse tervislikku toitumist. See liidab inimesi, võimaldab üksteiselt õppida ja parandada niiviisi heaolu nii tööl kui ka kodus. Tegevuskava tervisliku toitumise toetuseks peaks olema üks osa laiemast tervisedendusest töökojal. Samal ajal ei peaks te kindlasti vähendama jõupingutusi, mida teete muude tervisega seotud ohtude vältimiseks või vähendamiseks töökojal.

4.2.2. Kuidas algust teha?

Töökohad, kes soovivad alustada tervisliku toitumise edendamisega, leiavad peale käesoleva materjali kasulikke teavet riiklike toitumissoovituste portaalist www.toitumine.ee. Teabematerjale saab ka terviseinfo veebi trükiste rubriigi tervisliku toitumise materjalide hulgast: www.terviseinfo.ee/et/truekised.

Swedbank pakub töötajatele tervisliku toitumise teavet juba mõned aastad.

2008. aastal toimunud tervisenädala eesmärgiks oli tõsta töötajate teadlikkust tervise ning enda tervisliku seisundi hindamisega seotud teemadel, samuti teadvustada ettevõtte poolt töötajatele selles valdkonnas pakutavaid soodustusi. Teemaleht on organisatsiooni siseveebis töötajatele kättesaadav praegugi, kuna teema pole aktuaalsust kaotanud.

Toitumise nädalat tähistati organisatsioonis ka 2012. aastal.

Maitsvaid elamusi

Tervislik toitumine igasse päeval!

Tervisenädalal tahame pakkuda rohkem infot ja inspiratsiooni tervisliku toitumise teemadel.

Toitumisspetsialist Kätrin Karu on koostanud valiku tervisetoitude retsepte nii lõuna- kui õhtusöögiks. Peamaja söoklas pakume igal päeval ühte neist tervisetoitudest. Tervislik **ÜLLATUS** tabab sind tervisenädala jooksul ka kööginurgas :)

Põhjalikum lugemine tervisliku toitumise teemadel ootab Sind [terseveebis](#).

Tervislik toitumine

Valides ükskõik milliseks söögikoraks toitu, on tähtis meeles pidada, et toit peab olema vaheldusrikas ning päeva jooksul peaksime sööma toiduaineid kõigist toiduainete gruppidest – teraviljatooteid, kartulit, köögivilja, puuvilja ja marju, piimatooteid, lihatooteid ja soovi korral ka veidi maiustusi (1 kommike päevas, kuid väldi kreemikooke ja muid maiustusi, mida kipume tavaliselt sööma suuremas koguses kui 5 grammi kaaluv kommike või šokolaaditükk).

Selleks, et toitainete vajadused tavatoiduga katta, tuleb süüa vaheldusrikast toitu kõigil söögikordadel. Hommikusöögiks on B-rühma vitamiinide, raua ja magneesiumi kõrge sisalduse tõttu hea süüa täisterahelvestest valmistatud putru või täisteraleiba, millele katteks lehtsalatit, tomatit ja teisi meelepäraseid köögivilju. Kaltsiumivajaduse katmiseks on hea süüa söögikordade vahel nä. vahepalana jogurtit või kohupiimakreemi või näiteks õhtusöögiks valmistada kodujuustusalatit või kohupiimaga külma kastet jms. Lõuna- ja **õhtusööki**deks leiad ideid alljärgnevast retseptivalikust.



Nüüdseks on tervisenädala projektist välja kasvanud tervisekuu. Selle fookus vaheldub igal aastal, 2013. aastal on teemaks liikumine ja loodus. Fotol: vaade siseveebi toitumisteemalise lehele.

Mõned nõuanded, enne kui alustate.

- Arvestage kindlasti nende tegevuste või programmide kogemust, mida olete korraldanud varem. Mis siis töötas? Mis mitte? Miks?
- Küsitlege töötajaid enne ja tehke selgeks olukord. Nii saate olulist teavet selle kohta, millega ja kuidas alustada.
- Uut programmi või lihtsalt mõnd uut tegevust kavandades veenduge, et teate sihtrühma vajadusi, huve ja ootusi. Uurige, mis täpsemalt töötajaid tervisliku toitumise juures huvitab. Kas nad otsivad pigem üldist informatsiooni? Või midagi konkreetsemat, näiteks südame tervist puudutavat teavet? Soovivad rohkem teada toidulaua mitmekesistamise eri võimalustest? Soovivad paremaid toiduvalmistamise tingimusi töökohal, paremat valikut söoklas?
- Kavandage võimalikult täpselt, millal mingeid tegevusi või võimalusi pakute. Kas vaid teatud perioodidel? Teatud intervalliga? Aasta läbi?
- Määrake isikud, kelle poole inimesed saavad pöörduda, kui neil on küsimusi või nad otsivad abi.
- Ükskõik kui väga te ka ei sooviks töötajate teadlikkust tõsta – tegevused ja programmid tervisliku toitumise toetuseks peavad olema vabatahtlikud. Igaüks ei pea tingimata liituma ega huvituma.

4.2.3. Töötajate teavitamine ja eri teemade käsitlemine

Teavet jagades lähtuge lihtsatest põhimõtetest ja pakkuge võimalikult erinevaid valikuid nii teabe kui ka tegevuste puhul.

Teavitustegevustega alustades võite näiteks kaaluda järgmiste teemade käsitlemist.

- Tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise põhimõtted
- Kehakaal ja selle kontrollimine
- Rasv ja kolesterool
- Soola hulga vähendamine toidus
- Tasakaalustatud toit kogu perele
- Arukate valikute tegemine kaupluses ja söögikohtades
- Toiduetikettide lugemine
- Toitumisprogrammide kasutamine (näiteks Nutridata)
- Dieetid erivajaduste puhul: diabeet, südame- ja veresoonkonnahaigused jm

Samuti pakkuge jaotusmaterjale selle kohta, kuidas töötajad saaksid oma peres söögikordi planeerides teha tervislikumaid valikuid. Näiteks võib tuua lihtsa ostunimekirja ning sellest tuleneva nädalamenüü, mida kavandades on samuti kasu Nutridata pakutavatest võimalustest.

Veel nõuandeid teemade käsitlemiseks ja töötajate teavitamiseks ning toetamiseks:

Pakkuge töötajale teavet ja koolitusi tervisliku toitumise ja toiduvalmistamise teemadel.

- Kutsuge teemapäevadele esinema populaarseid kokkasid ja teisi tuntud toiduvalmistajaid ning korraldage nii-öelda näidisesinemisi, pakkudes neil üritustel nõuandeid tasakaalustatud ja mitmekesiste toitude valmistamiseks. Kindlasti leiate toredaid esinejaid ka oma piirkonnas tegutsevate kokkade ja toiduvalmistajate seast või ametikoolide õppejõudude hulgast.
- Kutsuge esinejaid pidama „lõunasta ja õpi“ sessioone, kus saate üheskoos midagi valmistada.
- Korraldage „maitse ja proovi“ päevasid, kus ka töötajad saavad soovi korral omalt poolt panustada.
- Korraldage perioodiliselt teemanädalaid, näiteks eri rahvaste köökidest, tähtpäevadega seotud toitudest vms. Võite ka proovida toidukordade või toidugruppidega seotud teemasid, näiteks „Hommi-kusöök“, „Pastatoidud“, „Puuviljad“ jne.

Töötajaid võite innustada igal nädalal, korraldades minivõistlusi ja kutsudes neid näiteks üles sööma igal päeval vähemalt viis või rohkem puu- ja köögivilja; alustama vähemalt nädala vältel iga päeva hommikusöögiga; sööma igal nädalapäeval mõne lisapuuvilja või uue retsepti järgi valmistatud toidu.

Toetage töötajaid, kes püüavad tervislikumalt süüa või kaalu langetada, julgustage neid looma toetusgrupe. Soetage kaal, vajadusel kutsuge töökohale sobivaks ajaks toitumisnõustaja, kes toetaks grupi tegevust.

Andke töötajale võimalus jagada retsepte siseveebis, e-kirja vahendusel või plakatitel ja vaatmikel (postritel).

RETSEPTID,
mis aitavad sul tervislikult toituda



ning süüa vähemalt 5 peotait puu- ja köögivilju päevas.

www.toitumine.ee

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



KOLMAPÄEV

Hommikusöök

- Kaerahelbe-šun-pohlapuder
- Kohusuhkruga
- 2 viilu Sabi määrdemargariini ja meega

Kaerahelbe-šun-pohlapuder (4 portsjoni)

- 2 šuna
- 1 l vett
- 2 dl purustatud pohl
- 3,5 dl kaerahelbeid
- Kaneel
- 1 spl niimait (vt valtrasitup)


Koori ja tükelda õunad. Pane purustatud pohlid ja õunatükid keevasse vette ning keeda mõni minut. Lisa kaerahelbed ja soovi korral veidi kaneeli, keeda madalal soomsel 15–20 minutit. Maitsesta siirupiga.

Lõunasöök

- Suvikõrvitsa-kartuli-kukeseneahjuroog
- 2 viilu teraleiba
- Keefir
- Banaan

Suvikõrvitsa-kartuli-kukeseneahjuroog (3 portsjoni)

- 1 kollane suvikõrvits (ca 400 g)
- 6–8 keedetud kartulit
- 200 g kukeseni
- 4 küüslauguküünt
- 6 salvelehte
- 2 spl rapasõli
- 1–2 spl riivitud kōrvisesaemneid
- Soola, pipart




Eelkumata ahi 200 kraadini. Viiluta suvikõrvits ja poolita eelnevalt keedetud kartulid. Aseta suvikõrvitsa- ja kartulitükid õliga määritud ahjupannile ning lisa väiksemaks liigatud kukeseneid. Piserda üle õliga ja pista ahju. Küpseta 20-kraadises ahjus umbes 20 minutit. Võta pann ahjust välja ning lisa purustatud küüslauk ja salvelehed. Küpseta veel 10 minutit. Võta pann ahjust välja. Lisa riivitud kōrvisesaemmed ning maitsesta roog soola ja pipraga.

Õhtusöök

- Spinati-tuunikalapasta, keedetud riivitud peet
- Lõvass määrdemargariiniga
- Mahl

Spinati-tuunikalapasta (2 portsjoni)

- 150 g spagette
- 2 küüslauguküünt
- 0,5 sibulat
- 1 spl rapasõli
- 150 g värsket või külmutatud spinati
- 1 tuunikalakonserv (ca 200 g) omas mahlas
- 100 g 2,5% -list maitsestatamata jogurtit
- Soola, pipart
- 2–3 spl Parmesani juustu
- 1 dl seederminnisemneid



Keeda spagette nõrgalt soolaga maitsestatatud rehkes vees. Haki küüslauk ja sibul ning kuumuta pannil õli sees kergelt läbi. Lisa spinat ja haugi kergelt. Pane juurde tuunikala, hauta mõni minut ja lisa maitsestatamata jogurt. Maitsesta soola ja pipraga. Sega juurde keedetud spagetteid. Serveerimisel raputa peale Parmesani juustu ja seederminnisemneid.

TAI toitumiskampaania lehel leiata puu- ja köögiviljatoitude retsepte terveks nädalaks. Kogumiku aadress: http://toitumine.ee/kampaania/5peatait/pdf/retseptid_ee.pdf.

Pakkuge teavet selle kohta, milliseid tervisele soodsamaid asendusi teha töötajate lemmikretseptides (näiteks kasutada madalama rasvasisaldusega komponente vm).

Pakkuge juhiseid kaasavõetava toidupaki koostamiseks.

Võtke osa kohalikest toitumiskampaaniatest ja toiduteemalistest sündmustest. Jagage nende kohta teavet plakatile, teabelehtede ja siseveebi kaudu, aga ka kogunemistel ja koosolekutel. Miks mitte jagada teavet ka näiteks nädalikirja, ekraanisäästjate, palgalehe vms vahendusel?

Toitlustamise korraldamisel töökojal:

- pakkuge informatsiooni toidu koostise, toitainesisalduse ja valmistusviiside kohta;
- tehke koostööd kohalike toidutootjate ja -kohtadega, korraldage toidulaatasid. Jagage selliste kohalike toidukohtade nimekirja, mis pakuvad tasakaalustatud menüüd;
- pakkuge töötajatele tasuta puu- või köögivilju, korraldage võimalus soodsateks ühistellimusteks, andke sügisperioodil võimalus töötajail oma aiasaadusi jagada.

Kui teie töökojal on toiduautomaat, analüüsige selle pakutavat. Kas valikusse kuuluvad šokolaadibatoonid, magusad küpsised, kartulikrõpsud, energia- ja karastusjoogid? Kui jah, kas automaadi operaatoriga saaks läbi rääkida valiku muutmise asjus, et pakkuda nende toodete asemel hoopis võileibu, seemne- ja müslibatoone, väikesi mahlapakke? Või näiteks jogurtit ja kuivatatud puuvilju? Kui valikut muuta ei saa, kas siis automaat on ikka hädatarvilik?

Tervislikud lõunad (retseptide kogused 1-le inimesele)**Klassikaline ühepajatoit**

Portsjon ~500 kcal (koos mahla ja leivaga)
 Sealiha (tailiha) 60 g
 Porgand 80g
 Peakapsas 80g
 Rooskapsas 30g
 Brokkoli 80g
 Paprika 30g
 Roheline sibul 5g
 Päevalille-, soja- või rapsiõli 7g
 Tagasihoidlikult soola ja pipart, maitserohelist

**Lisaks:**

1 viil täisteraleiba
 200 ml ~1 klaas mahla

Põhitoitained:

Süsivesikud: 59% 74 g, Valgud: 19% 24 g, Rasvad: 22% 12 g.

Ühepajatoidu peamine väärtus on madal enegiasisaldus, kuid sealjuures suhteliselt rikkalik vitamiinide sisaldus. Arvestades, et kõige sagedamini jääb tänapäeva elustiili juures puudu just köögiviljadest, siis võiks ühepajatoit kuuluda meie menüüsse vähemalt korra nädalas. Toodud retsepti järgi valminud toit on tänu suurele köögiviljade sisaldusele rikkad vitamiin C poolest, mis aitab eriti just kevad-talvisel ajal hoida immuunsüsteemi tugeva ja haigused eemal. Vitamiin C poolest on rikkad kõik värsked köögiviljad. Kuumtöötlemisel, kokkupuutes õhu ja metalliga ning külmutamisel vitamiin C kahjuks laguneb. See tähendab, et kõige suurem on vitamiin C sisaldus just värsketes köögiviljades. Valmistusviisidest on kõige säästlikumad aurutamine ja külmutamine.

Tänu porgandi sisaldusele on toidus palju beetakaroteeni, millest organism saab vitamiin A-d. Vitamiinid A on tähtis antioksidandid, mis kaitseb haigustekitajate eest, hoiavad naha elastse ja nägemise hea. Vitamiin A-d leidub rikkalikult punastes köögiviljades, nagu porgand, paprika, kõrvits.

Vähe on selles toidus aga kaltsiumit ja vitamiin D12. Sellepärast võiks ühepajatoidule järgneval või eelneval päeval valida pearoaks kalatoit või täiendada menüüd seene ja piimatoitudega, mis annavad vajaliku kaltsiumi ja vitamiin D.

Swedbanki siseveebi on töötajate jaoks üles pandud retseptivalik. Valiku aitas koostada Kätrin Karu.

4.2.4. Joogivee ja muude jookide pakkumine

- Kui töötempo on väga kiire või töökeskkonnas valitsevad kõrged temperatuurid, kaotavad inimesed higistades palju vedelikku. Sellistel puhkudel on eriti oluline tagada mugav ligipääs joogiveele. Jahutatud joogivesi (10–15 °C) peaks palaval töökohal olema kättesaadav kõikidele töötajatele kogu tööaja vältel.
- Mõned joogid suurendavad uriinieritust: lihtsustatult öeldes tuleb välja rohkem, kui sisse läheb. Kui soovite, et töötajad püsiks kuumas keskkonnas terved ja tunneksid end hästi ja reipaina, vältige või piirake kofeiini sisaldavate jookide pakkumist, nagu kohv, tee ja teatud karastusjoogid.
- Mõned inimesed eelistavad veele spordijooke, mahlu jms. Lisaaineid sisaldavad joogid (nt maitsetatud veed) on sobilikud enamikule tervetest inimestest, kuid neid peaks tarbima mõõdundega. Selliseid jooke võib pakkuda töötajatele, kelle amet on kehaliselt koormav, kuid mõistlik on silmas pidada, et nii satuvad organismi ka soovimatud soolad ja suhkrud ning lisaained. Üheks võimaluseks on selliseid jooke veega lahjendada. Siiski on enamiku inimeste jaoks parim janukustutaja täiesti tavaline vesi.



Viljandi linnaraamatukogu puhke- ja söögiruumis jagavad töötajad kolleegidele sügisperioodil lahkesti oma aias kasvatatud puu- ja köögivilju: salatit ja sibulat; õunu, pirne ja ploome. Mõned korrad aastas korraldatakse piknikke lossipargis, kuhu samuti võetakse kaasa suupisteid, köögiviljaskäkke ja puuvilju.

- Töötajad, kes on harjunud tõstma raskusi või kelle töökohal on püsivalt kuum, taluvad vedelikukaotust paremini ja kaotavad tegutsedes vähem soolasid kui need, kes säärase tingimustega harjunud ei ole. Seetõttu pole täiendav soolatarbimine neile ilmtingimata vajalik. Küll aga on see oluline nende töötajate puhul, kes füüsilise töö või kuumusega harvemini kokku puutuvad. Siingi tuleb olla mõõdukas, kuna liigne sool võib kaasa tuua kehatemperatuuri tõusu, vedelikupuudust ja janu ning kehva enesetunnet. Päevas võiksid inimesed saada kõikidest allikatest (töötlemata ja töödeldud toit, toiduvalmistamisel ja söögilauas lisatav sool) kokku maksimaalselt kuus grammi soola, kuid Eestis tarbib enamik inimesi sellest pea kaks korda rohkem.

4.2.5. Toiduvalik koosolekutel ja nõupidamistel

Kui korraldate koosolekuid ja nõupidamisi koos toidu pakkumisega, valige võileivad või näkileivad, puu- ja köögiviljalõigud. Joogiks pakkuge mahla, vett või hoopis piima. Püüdke hoiduda pakkumast magusaid kondiitritooteid, küpsiseid, rammusat pitsat ja pirukaid, keeksikesi või komme; soovitatavad pole ka koorekohv või magus tee.

4.2.6. Söögi ruumi sisustamine

- Keskkond, sealhulgas füüsiline ruum, on väga tähtis toitumist mõjutav tegur. Kui alles kavandate või juba tegelete töötajate toitumistingimuste parandamisega, pöörake erilist tähelepanu kohale, kus inimesed söövad. Meeldiv ja puhas ruum on eelduseks ning ka nõudeks tööohutust ja tervishoidu puudutavates regulatsioonides mitmes riigis.
- Väga oluline on kindlustada töötajad toidu säilitamise ja soojendamise võimalustega (külmutuskapp, grill- või mikrolaineahjud), tagada tasuta puhas joogivesi ning pakkuda teavet tervislikust toitumisest kas siis koolituste, seminaride, toitumisenõustamise või voldikute abil.
- Olukorra väljaselgitamisel tuleks arvestada kõiki töökoha eripärasid: töötajate vajadused, töö iseloom ja tööajad, tööandja senised tegevused ja ka võimalused.
- Puhas, valgustatud ja piisavalt avar söögi ruum peaks asetsema eraldi ning olema kättesaadav kõikidele töötajatele nii pauside kui ka lõunasöögi ajal. See nõue kehtib samuti nende jaoks, kes töötavad väljaspool siseruume või õhtuses ja öises vahetuses.
- Joogivesi peab olema kättesaadav kõikjal töökohal, mitte vaid söögi ruumis.
- Söögi ruumis või selle vahetus läheduses peab olema võimalus pesta käsi ja ka nõusid: nõudepesumasin, kraanikausid, pesuvahendid, seep, tekstiil- või paberkäterätid.
- Söögi ruumis peab saama kasutada keraamilisi nõusid ja kõiki vajalikke söögi riistu.
- Töötajate kaasa võetava toidu jaoks on vajalikud nii kapid toiduainetele kui ka külmutuskapp.
- Mööbel, vajalik tehnika ning muu varustus ja selle paigutus söögi ruumis peab olema hõlpsalt ligipääsetav. Ruum peab olema lihtsalt koristatav.



Tartu Tervishoiu Kõrgkooli puhkenurk.

- Mõelge toidu soojendamise vahendite, nagu pliidi, mikrolaineahju vm turvalisele ja ohutule paigutusele, varustage nende lähikond vajalike tuleohutusvahenditega.
- Mõelge toiduohutuse küsimustele. Kui toidu kaasavõtjaid ja hoiukohti on mitu, on ehk mõistlik töötajatega kokku leppida toidukarpide märgistuses. (Kui puudub säilimiskuupäev, võiks karbil olla kaasavõtmise kuupäev. See on abiks, kui peaks juhtuma, et mõni toit jääb kauemaks seisma.) Samuti võib olla vajalik sõlmida kokkuleppeid söögiruumi korrashoiuks.

4.2.7. Kokkulepped ümbruskonna toitlustajatega

Mõnikord võib toitumist aidata paremini korraldada see, kui küsimus arutatakse läbi ümbruskonna toidu-kohtade esindajatega. Näiteks soovivad töötajad süüa hommiku- või õhtusööki töökoha läheduses, millele võib leiduda sobiv lahendus. Läbi saab rääkida soodsamate hindade asjus ning miks mitte ka ürituste ja sündmuste ladusa korralduse tagamiseks.

4.2.8. Toitlustamine töökohal

Kui töökohal valmistatakse ise einet, võiks lähtuda järgmistest põhimõtetest.

- Pakkuge laia valikut puu- ja köögiviljatoite ning leivasorte.
- Põhitoiduna pakkuge võimalusel sageli linnuliha ja kala, lisanditena (täistera)pastat, kartuleid, pruuni riisi, tatart jms.
- Lülitage menüüsse valik taimetoitusid, mis sisaldavad herneid, läätsi, ube jms.
- Eelistage värsket (või külmutatud) puu- ja köögivilju konservidele.
- Eelistage lahjemaid tooteid nii piima- kui lihatoodete valikus.
- Vähendage soola sisaldust toitudes. Katsetage eri maitseainete ja -taimedega. Eemaldage laudadelt soolatsid.
- Toiduõlisid ja suhkrut kasutage toiduvalmistamisel mõõdukalt.
- Toiduvalmistamisel eemaldage nähtav rasv lihalt ja suppide pinnalt.
- Vältige köögiviljade liigvarast puhastamist ning ettevalmistamist pikemaks perioodiks ja „igaks juhuks“. Samuti vältige nende ülekeetmist, sest mõlemad tegevused vähendavad neis vitamiinisisaldust. Eelistage grillimist, aurutamist ning hautamist friteerimisele ja rohkes rasvas praadimisele.
- Tõstke toitu serveerides esile puuviljade ja leibade valikut, paigutage köögiviljad paremini nähtavale kohale kui rasvane küpsetatud toidupalad.
- Pakkuge laia salativalikut ja võimaldage inimestel ise valida kogust ning kooslust. Eksponeerige salateid hästi nähtaval kohal. Salatikastmed paigutage eraldi. Toitu serveerides lähtuge taldriku reeglist, et vähemalt poole söögikorrast moodustaksid köögiviljad.
- Kasutage sageli uusi retsepte ja kindlustage, et enam soovitatavad valikud ei oleks kallimad.

Kui töökohal pakub suupisteid või einet lepinguline toitlustaja, saate lepingut sõlmides seada tasakaalustatud ja mitmekesise menüü tagamiseks järgmisi tingimusi.



Rimi Eesti Food ASi kontori sööklas saavad kõik töötajad soodsalt hommiku- ja lõunasööki süüa. Toidud on tervislikud ja valik mitmekülgne.

Väikeses puhvetis või kohvikus saate näiteks nõuda, et:

- võileibade puhul oleks tagatud võimalus valida eri tüüpi (täistera)leibade ja saia vahel. Leivakate peaks olema vähese rasvasisaldusega ja majoneesi tüüpi salatikastmete pakkumine piiratud;
- küpsetiste puhul oleks võimalik valida väiksema energia- ja suhkrusisaldusega tooteid;
- jookide puhul oleks võimalus valida peale tavapärase kohvi-tee-kakao suuremas valikus taimeteesid, aga ka mahlasid ja mineraalvett jne.

Söökla puhul saate sätestada, et:

- igapäevases menüüs pakutakse vähemalt paari-kolme sorti värsket salatit;
- salatikastmeid serveeritakse eraldi;
- iga päev pakutakse mõistliku hinnaga värsked puu- ja köögiviljaportsjoneid;
- põhiroogade puhul peab olema võimalus valida hautatud, keedetud või aurutatud roogasid;
- tagatud on võimalus valida lahjema rasvasisaldusega piimatoodete (jogurt, kodujuust, kohupiim);
- oleks taimetoidu, sh herneid, ube, läätsi sisaldava toidu valimise võimalus.

Veel saate kokku leppida, et menüüs on märgistatud väiksema energiasisaldusega tooted, samuti laktoosi- ja gluteenivabad tooted vms ning kirjeldatud toidu koostist. Kohased on erimärgused, näiteks kui toit sisaldab küüslauku, sibulat, paprikat, on keskmisest vürtsikam vms.

4.2.9. Terviku järgimine

Püüdke näha laiemat pilti, kuidas teie töökoht juba mõjutab inimeste toitumisharjumusi. Kui keskendute üksikutele detailidele, ei pruugi olukorra parandamiseks kavandatavad tegevused hästi rakenduda. Kindlustage, et töötajad saavad töökohal teha toidu puhul tervislikumaid valikuid. Vaadake üle, millist toitu pakutakse ettevõtte kohvikus või sööklas, mida tellite kullerilt, mida pakutakse kogunemistel, üritustel ja pidulike sündmuste tähistamisel, ning püüdke tagada paremad võimalused tarbida kaasavõetud toitu.

4.2.10. Abiks olukorra hindamisel ja tegevuste kavandamisel

Tervisliku toitumise toetamine ei ole tingimata majanduslikult kallis ega ka ajakulukas.

- Olenevalt oma organisatsiooni suurusest võib olla mõistlik luua eraldi töörühm, kes aitab tegevuskava planeerida ja ellu rakendada. Konsulteerige töötajatega ning kaasake töörühma inimesi juhtkonnast, töötajate seast, ametiühingust.
- Selgitage välja juba tehtav (näiteks kasutades Lisas 1 olevat ankeeti) ja arutlege üheskoos edasiste valikute üle.
- Uuendage oma tegevusplaani, sise-eeskirju ja muid olulisi dokumente, lülitades neisse tervisliku toitumise teema. Määrake ajakava, käsitletavad allteemad, vastutajad.
- Täitke, jälgige ja hinnake oma tegevusplaane regulaarselt.
- Muutuse saavutamiseks kohtuge töörühmaga regulaarselt, vahetage teavet ja vajadusel kohendage plaane.
- Kasutage välist abi. Tervise Arengu Instituudi hallatavas portaalis www.toitumine.ee vastavad teie nõuannetele ekspert ja dietoloog tasuta.

Muutused rakenduvad sageli hoopis paremini entusiastlikul eestvedamisel ja inimeste kaasamisel. Oluline on anda töötajatele võimalus vabatahtlikult oma toitumisharjumusi muuta.

Ontario Rahvatervise Assotsiatsioon Kanadas on tööandjatele olukorra hindamiseks ja tegevuste edasise kavandamise toeks välja töötanud ankeedi, mille oleme Eesti oludele kohandanud. Ankeedi leiata lisast 1.

Esitatud küsimused võimaldavad analüüsida teavet süsteemselt ja olukorra kõikidest olulistest aspektidest lähtuvalt.

Esimese bloki abil saab põhjaliku ülevaate töö ja töökeskkonna iseloomust, töötajatest ning võimalikest vajadustest, mida töökeskkonna või töötajate eripära tingib. Järgmised blokid puudutavad töökohal pakutavaid võimalusi (juhtimine, ressursid) ning annavad seeläbi kindlama aluse edasiseks tegevuste arendamiseks.

Toitlustaja, toidukulleri ning toiduautomaatide teenuseid puudutavad küsimuste blokid annavad võimaluse hinnata töökohal pakutava toidu tasakaalustatust, mitmekesisust ja kättesaadavust.

5. KOGEMUSI JA HEA PRAKTIKA NÄITEID MUJALT MAAILMAST

5.1. Töökoha tervisedenduse Euroopa võrgustiku (ENWHP) kampaania „Move Europe“

ENWHP loodi 1996. aastal ja koondab nüüdseks enamikku Euroopa regiooni riike. Võrgustiku eesmärgiks on koondada rahvuslikke töötervishoiu ja -ohutuse alal tegutsevaid instituute, tervishoiuharidust andvaid ülikoole ning muid organisatsioone, kes tegelevad tervisedenduse ja sotsiaalkaitse valdkondades.

„Move Europe“ oli üks ENWHP kampaaniatest, mis keskendus heade praktikate kogumisele tööandjatelt neljas valdkonnas, sealhulgas toitumise edendamine.

Aastatel 2007–2009 laekus kokku üle 16 000 täidetud küsimustiku üle Euroopa, sealhulgas Eestist.

Küsimused, mille alusel sellest suurest kogumist paremik selgitati, olid tervisliku toitumise valdkonnas järgmised.

- Kas teie ettevõttes on tervisliku toidu ja joogivee tagamiseks tegevusplaan?
- Kas tervisliku toitumise toetamiseks on koordinaator või töörühm?
- Kas koordinaatorile või töörühma liikmetele võmaldatakse koolitusi ja teavet tervislikust toitumisest?
- Kas teil on piisavalt raha (eelarve) või muid materiaalseid ressursse (infrastruktuur jm), et toetada tegevusi ning uuringuid valdkonnas?
- Kas te kaasate tegevuste ja uuringute arendamisse töötajaid?
- Kas te olete teinud tasakaalustatud toitumise puhuste vajaduste hindamise?
- Kas teie töötajatele on kättesaadav mugav ja puhas söögiruum, mis arvestab ka toiduohutuse nõudeid?
- Kas teie ettevõtte pakub ainult tervislikke toitusid ja jooke (see tähendab, et ei pakuta limonaade ega muid magustatud jooke, kiirtoitu, maiustusi, alkoholi)?
- Kui mitte, siis kas on toetatud ja soodustatakse tervisliku toidu ja joogi valimist (soodsam hind, tasuta maitsemised jms)?
- Kas teie ettevõttes pakutakse tasuta puuvilju?
- Kas teie ettevõttes pakutakse tasuta joogivett?
- Kas teie ettevõtte pakub töötajatele teavet tervisliku ja tasakaalustatud toidu ning jookide kohta töökohal? Sealhulgas ajakirjad, siseveeb, e-kirjad ja kirjad, pöördumised, teavituskooled, intervjuud, kampaaniad, üritused jm?
- Kas töötajaid toetatakse tervisliku toitumise küsimuses (professionaalne toitumisenõustamine)?
- Kas tervisliku toitumise edendamise tegevusi töökohal hinnatakse? Näiteks töörühma diskussioonide, töötajate uuringute jms säärase abil.

Peale Lisas 1 toodud põhjalikuma ankeedi sobivad siingi esitatud küsimused toitumisolukorra hindamiseks oma töökohal.

Tulemuste analüüs selgitas, et töötajate asjatundlik teavitamine on toitumise tervislike valikute toetamisel väga oluline. Järgmise sammuna on tähtis, et see uus teadmine pöörataks reaalseks käitumiseks. Selleks tuleks organisatsioonil järk-järgult täita järgmised tingimused.

- Tervisliku toitumise kohta käiva hästi arusaadava teabe hankimine ning jagamine eri kanalite vahendusel (töötajatele mõeldud uudiskirjad, sh e-kirjad, siseveeb, flaietid jms).
- Puhta ja hea ligipääsuga söögiruumi olemasolu, mis on kättesaadav kõikidele töötajatele ja mida saab pauside ning lõuna ajal kasutada.
- Tasuta joogivee pakkumine; tervislikest jookidest teavitamine (alkoholita, suhkruta ja magusaineteta).
- Tasakaalustatud toitumist võimaldavate valikute tagamine.

Sarnaselt muu maailma toitumisteadlaste soovustega tuuakse ENWHP-kampaania kokkuvõtetes esile järjekindlust tegevuste elluviimisel, töötajate kaasamise vajadust ning vahehindamiste ja tegevuste võimaliku ümberkujuendamise tähtsust. Märgitakse, et vajalik on regulaarne koostöö ettevõttes tegutseva toitlustajaga: ühised nõupidamised aitavad saada ülevaate menüüs olevatest toitudest, samuti saab müüginumbrite analüüsi abil hinnata sööjate vajadusi ning toitumiskäitumist.

Rõhutatatakse eri suurusega portsjonite valimise võimaluse tähtsust ning soovitatakse muutuste toetamiseks korraldada korduvalt väiksemaid võistlusi, olgu nendeks siis ühised kaalulangetamise programmid, parimate retseptide konkurss või kokkade võistlus.

„Move Europe“ kampaania täielikele materjalidele leiab viite kasutatud allikate seast.

5.2. Põhjamaade ja Balti teadlaste ühiskonverents 2009. a Tallinnas

Konverents „Better Food at Work – The Nordic and Baltic Experience“ toimus Tallinnas septembris 2009. Konverentsil tutvustati toitumisuuringute tulemusi ning toodi häid näiteid programmide ja tegevuste kohta eri töökohtadel.

Sarnaselt ENWHP-kampaania tähtsamate kokkuvõtetega tõid teadlased Tallinnas esile vajaduse kaasata töötajad tegevuste kavandamisse ja elluviimisse.

Leiti, et inimeste toitumiskäitumist mõjutab suuresti nende laiem sotsiaalne taust, sealhulgas nende perekonnas ja ka töökohal kehtiv norm.

Olulisteks teguriteks on ka ühiskonna hoiakud ja toetus inimestele toitumise küsimustes. Nii on just sotsiaalsed tegurid kasvanud näiteks puu- ja köögiviljade tarbimist.

Probleemkohtadena märkisid mitmed esinejad tööandjate ükskõiksust töötajate söömistingimuste suhtes. Ka Eestis on see mitmel pool murekohaks.

Häid näiteid kirjeldasid see-eest mitmed uurijad.

Islandi teadlaste uurimuses käsitleti erilistes tingimustes töötavate inimeste toitumis- ja treeninguvõimalusi. Uuringu sihtrühmaks oli kalatraalerite personal. Teadlased pakkusid töötajatele võimalusi mõõta programmi alguses ja lõpus oma tervisenäitajaid ning saada programmi kestel pidevalt osa tervislikku toitumist ja elustiili käsitlevast teabest. Kõigest pool aastat väldanud programmi lõppedes täheldati töötajate kehakaalu ja rasvaprotsendi tuntuvat langust ning „hea“ kolesteroolitaseme tõusu; samuti töötajate kehalise aktiivsuse suurenemist, vähenenud stressitaset ja toitumise muutumist tervislikumaks.

(Sonja Sif Jóhannsdóttir: „Fisherman Health“)

Taani Herlevi ülikool juurutas oma haigla sööklas uudse süsteemi: aja kokkuhoiduks saab iga töötaja lunastada oma eine vaid ühe mündi eest. Mündi väärtuseks on 20 Taani krooni, söökla valikus aga peavad alati olema tagatud erinevad puu- ja köögiviljad, leib ning rikkalik mahlade ja joogivee valik. Nimetatud muutus kiirendas oluliselt teenindust ja töötajail jääb nüüd rohkem aega lõunasööki nautida.

(Allerup Nielsen: „Coin Offer“)

Taanis ellu viidud projekti käigus pakkus üks tööandja oma töötajale võimaluse osta töökoha toitlustuskohast koju kaasa sooja sööki soodsama hinnaga. Peale töötajate mugavuse ning raha ja aja kokkuhoidu näitasid uuringu tulemused, et neil päevadel, mil töötajad tarbisid töö juurest kaasa ostetud toitu, oli nende energiatarbimine madalam ning söödi rohkem puu- ja köögivilju.

(Laub Hansen: „Canteen Take Away“)

Norras toimib ettevõtete koostöövõrgustik, mille raames puu- ja köögiviljade müügiga tegelev ettevõtte BAMA toimetab kogu aasta vältel ja iga päev töökohtadele 13 800 puuviljakorvi. Korvi sisu varieerub, aasta läbi pakutavatele valikutele (õunad, pirnid, banaanid, pähklid ja rosinad, sidrunid, viinamarjad) lisandub eri hooaegadel muidki vilju. Nii pakutakse näiteks kevadel lisaks kiivisid, suvel virsikuid, maasikaid ja herneid, sügisel põldmarju ja ploome, talvel vaarikaid. Veel pakub BAMA töökohtadele võimalust rentida jahutusmehhanismiga salatibaare, mida saab paigaldada kas sööklasse, ühisesse söögiruumi või mõnda muusse hästi ligipääsetavasse kohta. Salatibaarist saab peale värsket salati osta jogurtit, mahedikke või vahepalasid; samuti võib sealt kaasa osta eeltöödeldud toitu.

(Gunn Helene Arski: „Healthy eating at work – the BAMA way“)

Konverentsi täielikele materjalidele leiate viite kasutatud allikate seast.

6. KOGEMUSI JA HÄID NÄITEID EESTIST

6.1. Heade praktikate jagamine

Tervise Arengu Instituut kogub ja vahendab toitumise häid näiteid tervist toetavate tegevuste andmebaasis. Oma häid praktikaid saavad tutvustada portaali registreerunud kasutajad. Registreerimine on lihtne ja teenus kasutajaile tasuta. Heade praktikatega tutvumiseks pole registreerumine vajalik, huvipakkuvate näidetega saavad tutvuda kõik portaali külalised:

www.terviseinfo.ee/et/toeovahendid/toovahendid/tervist-toetavate-tegevuste-andmebaas.

Aastast 2011 on oma selle valdkonna kogemusi tutvustanud väga paljud organisatsioonid, sealhulgas tööandjad era- ja avalikust sektorist, aga ka kohalikud omavalitsused ning maavalitsused. Viimaste puhul väärivad erilist esiletõstmist retseptide kogumikud, mille valmimiseks on oma panuse andnud paljud perenaised üle Eesti, kohalikul tasandil tegutsevad organisatsioonid ja seltsid.

Andmebaasi andmeid toitumise heade näidete või muu teabe leidmiseks saab filtreerida mitmel moel.

Teemad:

- südame- ja veresoonehaiguste ennetamine;
- toitumisharjumuste kujundamine;
- suu- ja hambahaiguste ennetamine jne.

Rakendamise asukoht: maakond, üleriigiline, välismaa.

Sihtrühm:

- toitlustajad
- tööandjad
- töötajad
- eri- või haigusdieeti pidavad inimesed
- toitumishäiretega inimesed

jne.

Kõikide näidetega saab tutvuda aadressil

www.terviseinfo.ee/et/toeovahendid/toovahendid/tervist-toetavate-tegevuste-andmebaas.

Tööandjate häid kogemusi mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise korraldamisel ja töötajate teavitamisel koguvad peale Tervise Arengu Instituudi ka Tööinspeksioon ja Vastutustundliku Ettevõtluse Foorum.

Tööinspeksiooni parimate praktikate näidetega saab tutvuda aadressil

<http://ti.ee/index.php?page=1135&>.

Vastutustundliku Ettevõtluse Foorumi näidetega võib samuti tutvuda nende kodulehel, kust saab ka alla laadida 2012. aastal valminud näidete kogumiku: www.cs.ee/ettevotete-head-naited/.



6.2. Töökoha tervisedenduse mentorprogramm

Tervise Arengu Instituut kogub häid näiteid ka koostöös töökoha tervisedenduse mentoritega. Küllastuste raames kogutud näited on koondatud kogumikuks „Hea praktika näiteid töökoha tervisedenduses“ (2010). Oma häid kogemusi vahendavad kogumikus Haabersti LOV, Coca-Cola HBC Eesti AS, Laulasmaa Resort OÜ, Nordea Pank Eesti, Tallinna Hambapolikliinik, Tartu Linnavalitsus ja Tallinna Vesi AS.

Kogumik on kõigile huvilistele nii eesti- kui ka venekeelsena kättesaadav aadressil www.terviseinfo.ee/truekised.

Samuti sisaldab terviseinfo portaal aastatel 2010–2011 toimunud mentorküllastuste kokkuvõtteid, sealhulgas eraldi analüüsi tervisliku toitumise korraldamise kohta.

www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/tervise-edendamine-tookohal/tookoha-noustamine.



LAHTINE PIRUKAS PEEDI-JUUSTU-KOORE TÄIDISEGA

Talgen:

100 g võid
100 g külma vett
250 g nisujahu (Vändra Leib)
näpuotsaga soola

Täidis:

1 keskmine keedetud peet
1 mugulsibul
300 ml röõska koort
2 muna
150 g juustu (Nõmmiku talu)
1 spl võid
1 tl äädikat
värsket estragoni ja peterselli

soola

Sulata või, lisa soolaga maltsestatud külm vesi ja jahu, sega kilrestl kokku. Aseta saadud talgen koogivormi õhtase kohina ni, et vormi küljed oleksid kaetud. Aseta vorm vähemalt pooleks tunniks külmkappi selsma.

Tee marinaad: selleks haki estragon peeneks, lisa äädikas ja pisut külma vett. Lõika peet õhukesteks villudeks ja vala peale marinaad. Lase peedil marinaadis selsta 10 minutit. Prae pannil kuumas võis sibula rattad kuldpruuniks. Riivi juust, klopi lahti munad ja sega hulka röõsk koor, lõpuks lisa peeneks hakitud petersell ja maltsesta vajadusel soolaga. Võta talgen külmast, vala sellele osa koore-juustu segust. Aseta peale peedil villud, praetud sibul ja kata õlejäänud seguga. Kõpseta 180 kraadil juures umbes 40 minutit.



Tallinna Kelmikõla Lasteaed
Retsepti autor Inga Saarepere

6.3. Küsitlus tervist edendavate töökohtade (TET) võrgustikku kuuluvate organisatsioonide võimalustest tervisliku toitumise korraldamisel töökohal

Küsitlus TET-võrgustikku kuuluvate organisatsioonide võimalustest tervisliku toitumise korraldamisel töökohal viidi läbi aprillis 2013.

Küsitlusele vastasid 91 organisatsiooni esindajad, mis moodustab umbes poole võrgustiku aktiivsest liikmeskonnast.

Seega ei pretendeeri järgnev lühianalüüs kindlasti tegeliku ega viimase tõe tiitlile, vaid pakub lühikest ülevaadet praegustest praktikatest ja edasimõtlemise võimalust kõikidele huvitatud pooltele.

Valimist

Vastajateks olid peamiselt juhtimisega seotud isikud. Organisatsioonis personali- ja töökeskkonna juhtimisega tegelevaid isikuid oli 19. Organisatsiooni juht, tegevjuht või juhatuse liige vastas 17 juhul. Üksuse, osakonna või valdkonna juhte oli vastajate seas kokku 16. Ülejäänud vastajad olid märkinud ametikohaks juhiabi, nõuniku, vanemspetsialisti või spetsialisti tasandi.

RÄNDURITE SÜGISENE PLOOMI-JUUSTUKOOK KAMAMURETAIGNAL

Põhi:

100g võid
25 g suhkrut
1 muna
1,5 ml jahu
0,5 ml kamajahu
näpuotsatäis küpsetuspulbrit
vanililsuhkrut

Täidis:

1 tops naturaalsel Merevalku
500g toorjuustu
4 muna
suhkrut
vanililsuhkrut

Hoida kama-muretaignat 30 min küimas, suruda talgen vormi põhja. Valada täidis põhjale ning seejärel asetada sinna peale poolitatud ploomid (kivid eemaldada, kumer pool üleval) ja küpsetada 180 kraadi juures 30-40 min. Parim jahtunult või üleöö külmkapis selsnult.



Tallinna Rännaku Lasteaed
Retsepti autor Annika Jürs

Ka Tallinna Haridusameti veebikeskkonnas leiavad huvilised retseptide kogumiku.

Suurim osa vastanust (21) tegutses avaliku halduse või riigikaitse valdkonnas, 17 organisatsiooni haridusvaldkonnas. Tervishoiu- ja sotsiaalhoolekandeteenuseid pakkuvaid tööandjaid oli 16, hulgi- ja jaekaubanduse alal tegutsevaid ettevõtjaid 10, tööstusettevõtteid 6 ning ehitusvaldkonna ettevõtteid 5. Ülejäänud vastajad jagunesid enam-vähem võrdselt vaba aja, veondus- ja laondus- ning finantsteenuseid pakkuvateks tööandjateks.

Kõige suurema grupi vastanutest moodustasid väikesed organisatsioonid, kelle juures on ametis kuni 40 töötajat (kokku 27). Vahemiku „40–100 töötajat“ valisid 18 vastajat. 12 organisatsiooni märkisid töötajate arvuks „100–249 töötajat“ ning 250 või enama töötajaga organisatsioone oli kokku 11.

71 vastajat (78%) märkisid, et töötajatel on alati üks tööaeg, 20 (22%), et organisatsioonis töötab vähemasti osa töötajaid vahetustega. Enamasti tehakse tööd siseruumides, välitingimustes töötajaid oli kokku üheksas organisatsioonis. Töö teeninduspunktides märkis ära 8, töö tsehhis või töökojas samuti 8 ning töö sõidukis (auto- ja bussijuhid) 3 vastajat.

Üheksa organisatsiooni esindajad pakkusid oma töötajatele võimalust paindlikuks töötamiseks kaug- või kodutöö vormis.

Toitumisolukorra hindamine, töötajate teavitamine

Küsimusele „Kas tööandja on töökohal uurinud töötajate toitumisega seotud küsimusi, probleeme“ vastas jaatavalt 38 organisatsiooni. Neist 33-s on tulemused olnud töötajatele kättesaadavad ja nendega on arvestatud edasises tegevuses. Vastajad märkisid kommentaaridena, et andmete kogumiseks on tööandja kasutanud näiteks rahulolu-uuringuid ja SWOT-analüüsi, aga ka eraldi küsitlusi, millest tulenevalt on toitlustuse korraldamisel tehtud vajalikke muutusi. Samuti märgiti, et küsitlustulemusi on vahendatud toitlustajale ning viimasest oleneb lõppkokkuvõttes väga palju.

Ligemale pool (43) vastajatest kinnitas, et tööandja pakub töötajatele toitumisteavet, 7 organisatsioonis on seda tehtud varasematel aegadel. Kommentaarides märgiti, et töötajatel on võimalus otsida infot, artikleid ja retsepte siveveebist ning soetatud temaatilistest trükistest, sealhulgas Tervise Arengu Instituudi pakutavatest. Ka märgiti tööandja toetusena võimalust osaleda tervisliku toitumise põhimõtteid tutvustavatel koolitustel. Mõned vastajad märkisid, et tööandja ei paku toitumisinfot, kuna eeldab, et töötajad on ise teadlikud või pädevad.

Küsimusele „Kas töötajad Sinu organisatsioonis oleksid huvitatud saama tööandjalt rohkem teavet tervisliku toitumise kohta“ vastasid jaatavalt 39 tööandja esindajad. 10 vastaja arvates ei ole see vajalik. Päril selget vastust ei osanud anda 40 organisatsiooni esindajad (valitud vastusevariant „ei oska öelda“).

Kõige enam sooviti, et töökohal korraldataks toitumisteemalisi koolitusi ning töötajatel võimaldataks neil ja ka mujal toimuvatel loengutel ning koolitustel osaleda (märgitud 21 korral). Samuti sooviti, et tööandja pakuks kirjalikke teabematerjale teemalehtede, -ajakirjade või infovoldikute kujul (kokku märgitud 20



korral). Vastajatest 11 märkisid väga teretulnuna toimumisteemaliste sündmuste korraldamise. Tähtsaks peeti samuti teabe vahendamist elektroonilisel kujul (siseveebis või teemakirjadena; 8 vastajat). Kuue organisatsiooni esindajate hinnangul oleks kasu plakatite ja vaatmike paigutamisest sööklasse või puhkenurka. Leiti ka, et parima tulemuse annab see, kui töökoha toitlustuskohas pakutav toit on tervislik ja tasakaalustatud.

Suur osa vastajaist märkis, et info jagamine peaks olema mitmekülgne ja piirduda ei tohiks vaid ühe võimaliku kanaliga.

Toitlustamine töökohal

Puhta joogivee olemasolu ja kuumade jookide valmistamise võimalus

Küsimusele, kas kõikidele töötajatele on kättesaadav puhas joogivesi, vastas jaatavalt 84 (92%) küsitluses osalenut. Olemasolevate valikutena märgiti kommentaarides sagedamini kraanivett, aga ka veeaparaati, allikavee balloone ja pudelivett. Puhas joogivesi ei olnud kõikidele töötajatele kättesaadav neljas organisatsioonis (näiteks teeninduspunktides töötavatele inimestele).

Kuumade jookide valmistamise võimalus oli olemas 87 organisatsioonis (93%), ühe vastaja töökohal nimetatud võimalus puudus. Kuuma vee saamise võimalusena märgiti veeautomaate ning kiirkeedukannu ja kohvimasina olemasolu puhkeruumides.

Puu- ja köögiviljade pakkumine

Kõige enam levinud puu- ja köögiviljade pakkumise viisiks küsitletud töökohtadel on see, et töötajad varustavad oma kolleege aiasaadustega ise. Tavaliselt tehakse seda sügisperioodil saagi valmides, aga seda võimalust kasutatakse ka terviseürituste korraldamisel. Kokku kasutatakse töökaaslaste heatahtlikku abi 37 vastaja organisatsioonides.



Olympus Estonia OÜ söögiruum.



CPD Arenduskeskus korraldab juba mitmendat aastat oma töötajatele tervisereedeid, mille lähema kirjelduse leiata kogumikust „Hea praktika näiteid töökoha tervisedenduses“ (Tervise Arengu Instituut 2010). Tervisereedeid korraldatakse ühel reedel kuus. 2013. aasta mai-kuu tervisereede teemaks oli „Seda ma küll ei söö!“. Kõik osalejad tõid kaasa midagi söödavat, mis neile isiklikult väga ei maitse. Laual oli degusteerimiseks mõeldud sööke oliividest sibulapirukani. Söömise kõrvale rääkis igaüks oma toodud söögi toiteväärtusest ja võimalikust alternatiivist sellele, et vajalikud toitained saamata ei jääks. Kokkusaamine oli meeleolukas. Lõpptulemusena said kõik teada enda jaoks midagi uut ning kasulikku. Fotol: CPD Arenduskeskuse puhkenurk.

Vastajatest 9 märkisid, et tööandja tellib puu- ja köögivilju aasta läbi 1–2 korda nädalas, tehes seda töötajate jaoks tasuta. Mitmesuguste sündmuste ja terviseprojektide, näiteks kvartalikoosolekute või tervisenädalate raames pakuvad oma töötajale tasuta puu- ja köögivilju veel 19 organisatsiooni.

Kommentaaridena märkisid 3 vastajat, et värskeid puu- ja köögivilju pakutakse tihti (iga päev; üle päeva) töökohal tegutseva söökla või kohviku menüüs, sealt saavad töötajad neid ise osta.

Söömisvõimalused ja toidu pakkumine. Toidukulutuste kompenseerimine

Vastajatest 55 märkisid, et töötajad võtavad kodust toidu kaasa ja kasutavad toidu soojendamiseks ning söömiseks puhkeruumi.

Kohviku või söökla teenuste kasutamise võimalust töökohal märkisid 51 vastajat.

Läheduses asuvaid söögikohti saavad kasutada 40 organisatsiooni töötajad ning läheduses asuvate kaupluste valikut, sealhulgas kuumtoidu ja salatiletide võimalusi 38 organisatsiooni töötajad.

Üheksa vastajat (peamiselt väiksemad tööandjad) märkisid, et lõunasöök tuuakse töökohale eeltellimuse alusel komplektlõunatena. Üks vastaja märkis, et töökohal on sellise teenuse pakkumisele mõeldud, kuid

lahendust leida on keeruline, kuna töötajad asuvad väga erinevates kohtades ja logistilise lahenduse leidmine pole siiani õnnestunud.

Küsimusele töökohal söömise kompenseerimisest vastati jaatavalt 12 juhul. Enamasti kompenseeritakse söömist teatud ulatuses, näiteks ühe euro eest päevas, või pakutakse soodustust komplektlõunale, mille puhul töötajal jääb maksta vaid 1,25 eurot supi või prae ja magustoidu eest päevas.

Mõnede tööandjate juures (lasteaiad, koolid, hoolekandeesutused) on kokk tööandja palgal ja toit selle võrra kõigile töötajatele tunduvalt soodsam (nt makstakse ainult toiduainete eest).

Märgiti ka allahindluse saamise võimalust samas hoones asuvas söögikohas (tavaliselt 10% ulatuses), tasuta toitlustamist koosolekutel ning soojade jookide tasuta pakkumist.

Puhke- ja söömisruumid

Küsimusele puhke- ja söömisruumi olemasolu kohta töökohal vastasid jaatavalt 83 organisatsiooni esinajad (95% vastanuist), neist enam kui pooltes (39 organisatsiooni) on selleks otstarbeks rohkem kui üks ruum. Neli vastajat märkisid, et puhke- või söögiruumi töökohal pole.

Ruumid leiavad igapäevaselt nii hommiku- kui ka lõunasöögi ajal kasutust 65 organisatsioonis. Viieteistkümne tööandja juures kasutavad töötajad puhkeruumi söömiseks sageli ja vaid kolme tööandja juures harva. On töötajaid, kes puhkeruumi enamasti söömiseks ei kasuta (inimeste harjumused on erinevad), ja neidki, kelle jaoks puhkeruum on liialt kaugel.

Suurem osa vastanuist märkis, et nad saavad kasutada nõusid, külmkappi, kiirkeedukannu või kohvimasina, samuti mikrolaineahju või väikest elektripliiti. Mainiti ka nõudepesumasina, röstri ja saumikseri kasutamise võimalust. Mitu vastajat täpsustas, et töötajate käsutuses olevad puhke- ja söögiruumid paiknevad



Tartu Tervishoiu Kõrgkooli uues hoones pakub toitlustust rentnik. Hiljuti tegi kool töötajate seas küsitluse tervisliku toitumise teemadel.



Ida-Tallinna Keskhaigla Magdaleena üksuses tegutsev toitlustaja pakub einet ka mujalt tulevatele külastajatele.

eraldi. Samuti märgiti, et suvisel ajal tõstetakse laudad ja toolid ka õue ning nõnda saavad töötajad soovi korral oma kaasavõetud toitu seal tarbida.

Veel iseloomustasid vastajad puhkeruumide suurust ja mugavust ning lisavõimalusi. Enamasti märgiti, et ruumid on piisava suurusega ning varustatud nüüdisaegse köögitehnikaga. Mitu vastajat tõi esile avaruse, ilusa mööbli, meeldiva interjöörü ja loomuliku valguse lisaväärtuse. Oli neidki kommentaare, milles kurdeti ruumide väiksuse ja istekohtade puudumise või vähesuse üle lõunastamise tippaegadel.

Puhkeruumide kohta märgiti, et seal pakutakse lugemismaterjale: tervisliku toitumise kohta käivaid teabematerjale, päevalehti, ettevõtte uudiskirjasid, ajakirju. Samuti on mõnedel töökohtadel puhkeruumi seinale seatud infostendid. Märgiti ka, et puhkeruumides on mugavad diivanid, kus vajadusel saab pikali olla, vererõhku või kehatemperatuuri mõõta, samuti seda, et puhkeruumis on teler või raadio või et avaramates puhkeruumides saab tähistada väiksemaid sündmusi või korraldada üritusi.

Kohvik või söökla töökohal

Kohviku või söökla teenuste kasutamist pakutakse 51 organisatsiooni juures. Neist 42 kinnitasid, et teenust saab kasutada igapäevaselt. Üks vastaja märkis, et sööklat saab kasutada vaid tööpäevadel (ehk viis korda nädalas), muul ajal aga tuuakse ettevõttesse soe toit.

Homмикusöögi võimalust saavad töökoha kohvikus või sööklas kasutada 32 organisatsiooni töötajad, lõunasööki pakutakse 42-s ja õhtusööki 14-s töökohal tegutsevas toidukohas.

Üks vastaja märkis, et söökla toitlustab ka öise vahetuse töötajaid – neile tellitakse sealt supp.

Lõunasöögi puhul märgiti 23 korral, et saab valida lisandeid, 13 toitlustaja puhul see võimalus puudus. Prae juurde pakutavate lisanditena nimetati peamiselt kartulit (keedetud, praetud, ahju-), riisi ja tatart, aga ka makarone.

Küsimusele, kas sööklas või kohvikus pakutakse iga päev värskaid puu- ja köögivilju ning toorsalatit, vastati jaatavalt 30 korral. Valikutena nimetati mitmesuguseid toorsalateid, peamiselt kapsast, peedist ja porgandist. Mõnel pool pakutakse värskaid salateid harvemini (üle päeva või üks-kaks korda nädalas). Pakutavate puuviljadena nimetati õunu, pirne, banaane.

Kuue vastanu sõnul nende töökohal tegutsevas toitlustuskohas töötajatele värskaid puu- ja köögivilju ei pakuta.

Portsjoni suurust on vastanute hinnangutel võimalik valida 31 toidukohas. Märgiti poole prae ja supi võimalust (nn suur ja väike portsjon). Mõnes kohas saab teenindajalt paluda, et ta vähem tõstaks, mõnel pool aga saavad töötajad ise oma portsude suurust valida (tõstavad ise ette).

Ka mainiti prae kombineerimise võimalust (lisandi ärajätmine).

Magustoituid pakuvad 38 kohvikut või sööklad, vahel palasid saab kaasa osta 23-st kohvikust või sööklast.

Salati- ning leiva-saia-sepiku valikut pakuvad 39 tööandja juures tegutsevad toitlustajad.

Pakutavate jookidena nimetati kõige sagedamini piima, keefiri, mahla ja vett, samuti karastusjooke ja sooje jooke (kohv, tee, kakao).



Aktsiaselts Tallinna Vesi tegutseva söökla kohta saab lähemalt lugeda kogumikust „Hea praktika näiteid töökoha tervisedenduses“ (Tervise Arengu Instituut 2010).

Toidukoha pakutavate toitude valikut hindas rahuldavaks 35 vastanut, 9 inimest leidsid, et valik võiks olla suurem. Kriitilisi märkusi esitati nii igapäevase menüü kohta („vaid üks valik iga päev“; „võiks olla mitmekesisem“; „toidukoht vana, uuendamata, menüü kümme aastat sama“) kui ka sortimendi kohta („võiks olla müügil puuviljad, leiva-saia valik rikkalikum, salati valik mitmekesisem“; „rohkem valikut taimetoitude osas“; „menüü on koostatud lähtuvalt õpilaste/laste vajadustest“).

Mitmel pool kasutavad sööklat või kohvikut ka naabruses asuvate kontorite töötajad või muud külastajad.

Toitlustaja pakutav informatsioon toitude kohta

Küsimusele, kas söökla või kohvik pakub informatsiooni toitudes sisalduvate toitainete hulga ja toidu energiasisalduse kohta, vastasid jaatavalt 7 organisatsiooni esindajad. Üks vastaja märkis kommentaaris, et toidu kalorsus on iga päev välja toodud; üks, et seda tehakse küsimise peale, ning üks, et selline teave lisandub menüüle lähiajal.

19 vastajat arvasid, et sellise info esitamine ei ole vajalik.

17 vastajat, kelle töökohal tegutsevas toitlustuskohas täpsemat infot ei pakuta, leidsid aga, et teabe esitamine sööjatele oleks vajalik („kui ei oska otsustada, millist rooga eelistada, siis parema meelega eelistaks väiksema kalorsusega toitu“).

LISA 1. ANKEET TERVISLIKU TOITUMISE KORRALDUSE HINDAMISEKS TÖÖKOHAL

Organisatsiooni ja töötajate iseloomustus	
Tegevusala, tegevuskohad	
Töötajate arv	
Tööaeg	
Kas töö toimub vahetustes?	
Töötajate jaotus sotsiaalmajandusliku taseme järgi (ligikaudne sissetulek aastas)	
Töötajate sooline jaotus	
Töötajate hariduslik jaotus	
Töötajate vanuseline jaotus	
Töötajate profiili arvestades, mida peaks toitumist korraldades arvesse võtma?	
1.	
2.	
Jne	
Tervise juhtimine ettevõttes	
Kes teeb töötajate tervist, sh töökohal söömist puudutavaid otsuseid?	
Kas töökohal on uuritud töötajate toitumisvajadusi?	
Kas töökohal on kirjalik toitumist reguleeriv või korraldav tegevuskava?	
Kas töökohal on tervisliku toitumise tööühm?	
Milliseid tegevusi on toitumise parandamiseks juba rakendatud?	
1.	
2.	
...	
Mida peaks tegema edaspidi?	
1.	
2.	
...	
Söömise korraldamine	
Kas kõikidel töötajatel on ligipääs puhtale joogiveele?	
Kui pikad on pausid ja lõuna-aeg?	
Kas kõikidel töötajatel on pauside ajal võimalik söömiseks kasutada sööklat või söögiruumi?	
Kui mitte, kas töötajatel on tööl olles võimalik kasutada:	
kraanikaussi	
eraldi toidukappe	
külmutuskappi	
toidu soojendamise seadmeid (pliit, mikrolaineahi)	
kohvimasinat/kiirkeedukannu	
kohvikut	
ümbruskonnas asuva toitlustaja teenuseid	
toidukullerit	
toiduautomaati	
muud	
Millised ruumid peale söömiskoha on töötaja jaoks pauside vältel veel kättesaadavad:	
muud puhkeruumid/istekohad töökoha vahetus läheduses	
koosolekute ruum	
istekohad õues	
muu	

Töökohal tegutseb kohvik või söökla	
Millised on kohviku või söökla lahtiolekuajad?	
Kas kohvik või söökla pakub toitu järgmistele vahetustele: päevane õine hommikune õhtune	
Milliseid valikuid toitlustaja pakub hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi menüüs järgmiste toidugruppide puhul: teraviljatooted ja kartul puu- ja köögiviljad piimatooted liha, kana, kala jm mereannid, munaroad magustoidud ja maiustused	
Kas toitlustaja pakub: dieettoitu (näiteks väiksema energiasaldusega, gluteeni- või laktoosivabad toidud) taimetoitu portsjoni suuruse valimise võimalust informatsiooni toidu kohta (koostis, rasvasisaldus, energiasisaldus jms)	
Kas toitlustaja pakub järgmisi jooke: madalama rasvasisaldusega piim, keefir puu- või köögiviljamahlad, nektarid mineraalvesi, joogivesi	
Kas leping toitlustajaga tagab piisava köögi- ja puuviljade valiku menüüs?	
Koostöö ümbruskonna toitlustajatega	
Kas tööandja teeb või on teinud koostööd ümbruskonna toitlustajatega: soodsamate lõunasöögihindade asjus oma töötajatele tasakaalustatud menüü asjus lahtiolekuaegade asjus (vajadusel) teemaürituste ja kampaaniate korraldamisel	
Toidukulleri teenused	
Milliseid roogasid kullerilt töökohale tellitakse?	
Kus pakutakse kulleri toodud toitu?	
Toiduautomaadi olemasolu	
Kas ettevõttel on toiduautomaadi teenust pakkuva operaatoriga leping?	
Kas automaadist on võimalik saada värskeid puu- ja köögivilju kuivatatud puu- ja köögivilju täisteratooteid võileibu mahla piimatooteid	
Kas puu- ja köögiviljade hind automaadis on sarnane muude pakutavate toodete hinnaga?	
Kas toiduautomaati kasutatakse sageli?	
Töötajate teavitus ja nõustamine	
Kas töökoht pakub töötajatele tervisliku toitumise teemal teavitust, nõustamist vm teenusid? Milliseid?	

KASUTATUD ALLIKAD

Better Food at Work – The Nordic and Baltic Experience. Aalborg University, 2009

www.menu.aau.dk/Forskning/Afsluttede+MENU+projekter/vis+nyhed//better-food-at-work---the-nordic-and-baltic-experience.cid54376

Deikina, J; Jöeleht, A. Toitumis- ja toidusoovitused noortele. Tervise Arengu Instituut, 2010.

Elanike toitumisharjumised ja toidukaupade ostueelistused 2010. Eesti Konjunktuuriinstituut, 2011

Global status report on noncommunicable diseases 2010. WHO, 2011

Guide to Nutrition Promotion in the Workplace. Nutrition Resource Centre c/o Ontario Public Health Association, 2002. <http://action.web.ca/home/nutritio/attach/Nut%20Promo%20Guide.pdf>

Healthy Eating at Work. Canadian Centre for Occupational Health and Safety.

www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/healthyeating.html

Healthy Eating at Work. Halton region, Canada.

www.halton.ca/cms/One.aspx?portalId=8310&pageId=83939

Interventions on diet and physical activity: what works: summary report. World Health Organization, 2009. www.who.int/dietphysicalactivity/summary-report-09.pdf

MOVE EUROPE – healthy lifestyles in the working environment. 7th Initiative (2007–2009)

www.enwhp.org/enwhp-initiatives/7th-initiative-move-europe.html

Promoting healthy eating at work. A guide for employers.

www.hseni.gov.uk/promoting_healthy_eating_at_work08.pdf

Rethinking Healthy Eating in the Workplace. A Toolkit for Employers. Region of Waterloo, Canada.

www.projecthealth.ca/resources/project-health-toolkits/toolkits-healthy-eating

Shift work and healthy eating. Canadian Health Network.

http://gov.ns.ca/psc/pdf/employeeCentre/healthyWorkplace/healthyEating/03_16_ShiftWork.pdf

Tekkel, M., Veidemann, T. Eesti Täiskasvanud Rahvastiku Tervisekäitumise uuring 2010. Tervise Arengu Instituut, 2011

Tervisliku toitumise põhimõtted. Tervise Arengu Instituut, 2013

Toitumisharjumused Eestis. 2007–2010 trendid. Toiduliit, 2010

www.agri.ee/public/juurkataloog/UURINGUD/turuarendustoeetus_uuringud/uuring_turuarendustoeetus_2010_toitumisharjumused-est.pdf

Vaask, S., Liebert, T., Maser, M. jt. Eesti toitumis- ja toidusoovitused. Eesti Toitumisteaduse Selts, 2006.

Vabariigi Valitsuse 14. veebruari 2005. a korralduse nr 89 „Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riikliku strateegia 2005–2020 kinnitamine“, RTL 2005; 24:340.

MÄRKUSED

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

MÄRKUSED

A series of 30 horizontal dotted lines for writing notes.

MÄRKUSED

A series of horizontal dotted lines for writing notes, consisting of 20 rows.

Täiskasvanud veedavad suure osa oma päevast töö juures ja nii langeb vähemalt üks päevastest põhitoidukordadest tööl olemise ajale. Kuidas teha söömiskoha valikul, toitude rohkuse ja teabetulva tingimustes õigeid ja tervist toetavaid valikuid? Mida saab selles vallas enda heaks teha inimene ise? Milles saab kaasa aidata tööandja? Siinne kogumik püüab neis küsimustes veidi abiks olla.

ISBN 978-9949-461-32-5 (trükis)

ISBN 978-9949-461-33-2 (pdf)