



EESTI KONJUNKTUURIINSTITUUT

ESTONIAN INSTITUTE
OF ECONOMIC RESEARCH

Rävala 6 19080 Tallinn Estonia tel 668 1242 fax 668 1240 e-mail eki@ki.ee

Lastevanemate hinnangud oma pere
laste toitumisharjumustele
(elanike küsitlusuuringu tulemused)
(kokkuvõte)

Tallinn
Mai 2006

Projektgrupi koosseis: M. Reiman, V. Savina, A. Hansman, M. Kelgo, P. Koobas
Vastutav täitja: Lia Lepane

Eesti Konjunktuuriinstituut
Rävala 6 19080 Tallinn
Tel 668 1242
Fax 668 1240
E-mail: eki@ki.ee
<http://www.ki.ee>

Copyright © Eesti Konjunktuuriinstituut

Sisukord

SISSEJUHATUS	5
1. HINNANGUD OMA PERE LASTE TOITUMISHARJUMUSTELE JA RAHULOLEMATUSE PÕHJUSED	7
2. TEGURID, MIDA JÄLGITAKSE LASTELE TERVISLIKU TOIDU OSTMISEL	15
3. VANEMATE HINNANG TERVISLIKKUSE SEISUKOHAST OLULISTE TOIDUAINETE TARBIMISELE PERE LASTE HULGAS	18
4. LASTE TAVAPÄRASED TOITUMISHARJUMUSED – SÖÖGIKOHAD JA SOOJA TOIDU SÖÖMINE KODUS	23
5. LASTE ROAD ARGIPÄEVADEL JA VANEMATE INFORMEERITUS LASTE TOITUMISEST	26
6. LASTE TOITUMISHARJUMUSTE MÕJUTAJAD VANEMATE HINNANGUL.....	36
7. HINNANGUD LASTE TOIDU TOITAINETE SISALDUSELE NING TOIDULISANDITE, VITAMIINIDE JA BAKTERITEGA RIKASTATUD TOIDU ANDMISELE	39
KOKKUVÕTE	48
LISA 1. Küsitlustulemuste protsentjaotused.....	51
LISA 2. Küsitlustulemuste protsentjaotused sotsiaal-demograafiliste gruppide lõikes.....	55
LISA 3. Küsitletud kogumi iseloomustus.....	150

SISSEJUHATUS

Käesoleva uuringu tellis Põllumajandusministeerium ning see põhineb 2006. aasta jaanuaris – veebruaris läbiviidud tarbijate paneeli küsitlusel. Töö eesmärgiks oli selgitada välja laste-vanemate või laste toitmisega tegelevate pereliikmete (vanavanemad, õed, vennad jt) hinnangud oma pere laste toitumisele ja toitumisharjumustele.

Uuringu ülesandeks oli analüüsida järgnevaid aspekte:

- vanemate hinnangud laste toitumisele ja rahulolematuse põhjused;
- tegurid, mida jälgitakse lastele tervisliku toidu ostmisel;
- tervislikkuse seisukohast oluliste toiduainete tarbimine pere laste hulgas (keskmiselt);
- laste tavapärased toitumisharjumused – söögikohad ja sooja toidu söömine kodus;
- road, mida lapsed söövad argipäeviti;
- vanemate hinnangud laste toitumisharjumusi mõjutavatele teguritele;
- vanemate hinnangud toitainete sisaldusele laste toidus;
- toidulisandite ja vitamiinide andmise ulatus lastele ning vanemate eelistused.

Uuring põhineb EKI tarbijate paneeli kirjalikul küsitlusel, mis viidi läbi 2006. aasta jaanuaris-veebruaris. Küsitluslehed saadeti elanikele posti teel ning paluti vastata 5 päeva jooksul. Täidetud ankeedid saatsid elanikud juurdelisatud ümbrikes tagasi EKI-sse. Õigeaegselt ja kvaliteetselt täidetud küsitluslehti laekus kokku 1033, millest peres olevate 0-17-aastaste laste toitmisega tegeles 480 inimest, s.h ka vanavanemad, tädid-onud, õed-vennad, kuid igast perest vastas küsitlusele vaid üks inimene. Kuna uuringus ei osalenud kõik paneeli liikmed, rakendati andmetöötamise käigus rahvuse osas kaalusid. Antud uuringu valim on esinduslik regiooni ja rahvuse lõikes ning tulemusi saab laiendada Eesti alaealiste lastega peredele. Valimi suurusest tingitud viga ei ületa 95% tõenäosuse tasemel $\pm 4,5\%$.

KOKKUVÕTE

EKI küsitluse tulemustest:

- Hinnangud laste toitumisele on täiskasvanute toitumise hinnangutest oluliselt positiivsemad, st ollakse enam rahul laste toidu koguse, mitmekesisuse, tervislikkuse ja regulaarsusega. Tulemus näitab vanemate hoolimist oma lastest ja enese tahaplaanile asetamist, ka kompromissitust toitumisharjumuste järgimisel.
- Kõige rohkem rahuldab vanemaid laste toidu kogus (86% väga + pigem hea) ja mitmekesisus (78%). Toitumise regulaarsust hindas positiivselt 75% ja tervislikkust 71% vastanutest, kusjuures toitumise regulaarsusega on probleeme pigem eestlaste peredes. Negatiivsete hinnangute peamisteks põhjusteks olid aja puudus (81%) ja piiratud materiaalsed võimalused (75%), mitte teadmiste vähesus.
- Oma pere laste toitumise juures häiris kõige enam vähene köögiviljade (44%) ja liigne karastusjookide (37%) ning krõpsude söömine (32%). Iga neljas vanem (24%) tunnetas, et lapsed kas ei söö üldse või söövad liiga vähe sooja toitu. Iga viies vanem märkis liiga vähest piimajoomist (21%), piimatoodete tarbimist (20%), üldse vähest söömist (20%), liigset kiirtoidu söömist (20%) ja liiga vähest puuviljade söömist (19%).
- Lastele toidu ostmisel jälgitakse eelkõige toiduvaliku mitmekesisust (85% jälgib sageli), lisaaainete sisaldust (75%), vitamiinide ja mineraalainete sisaldust (60%) ja päritolu mahepõllumajandusest (50%). Lastele püütakse pakkuda võimalikult puhast, lisaainevaba ja mitmekesist toitu, kust saaks kätte vajalikud vitamiinid ja mineraalid ning toitu, mis ei oleks ülemäära rasvane, soolane ega magus.
- Olulistest toiduainetest tarbivad lapsed täiskasvanute hinnangul ebapiisavalt eriti köögivilju ja kala, kuid ka teiste oluliste toiduainete tarbimine (leib, piim) ei ulatu mitte kõigis peredes soovitatud koguseni. Soovitusliku 4-7 leiva portsjonini päevas ulatub laste tarbimine vaid 19%-s peredes, 2-4 puuvilja, marja või mahla portsjonini - 37%-s peredes (tüüpiliselt süüakse vaid 1 portsjon päevas). Laste piimatarbimine ulatub 3-4 klaasini 39%-s alaealiste lastega peredes. Nii leiva kui piima tarbimist mõjutab vanemate haridustase ja sissetulekute suurus: mida väiksem haridustase ja sissetulek, seda rohkem tarbitakse ja seda lähemal ollakse soovituslikule kogusele. Põhjuseks pole mitte vanemate suurem teadlikkus, vaid materiaalne sundseis ja valikute vähesus. Seega vanemate sissetulekute kasvades ei pruugi laste toitumine muutuda tervislikumaks. Köögiviljade soovitusliku 4-5 portsjonini ulatub tarbimine vaid 2%-s peredes, kala puhul (2-4 portsjonit päevas vähemalt kolm korda nädalas) 5%-s peredes. Üldine magusa tarbimine on kooskõlas soovitatuga, karastusjooke tarbitakse soovituslikust kogusest tavaliselt vähem, kuid need on vanemate hinnangud neile teadaoleva info põhjal. Kartulikrõpsude ja kiirtoidu osas on igal kümnendal perel põhjust laste toitumisharjumusi muuta, sest iga päev ühe või enama portsjoni söömine võib mõjuda varem või hiljem tervisele.

- Hommiku- ja õhtusöök süüakse kodus nii tööpäevadel kui nädalavahetustel (vastavalt 84% ja 92% tööpäevadel, 97% ja 91% nädalavahetustel). Lõunat söövad lapsed argipäeviti tavaliselt kooli või lasteasutuse sööklas (69%), kodus sööjate osakaal on väike (18%).
- Lapsed söövad tööpäevadel sooja toitu 2-3 korda päevas 40%-s alaealiste lastega peredes ja nädalavahetustel 78%-s peredes. Mitte-eestlastel on tööpäevadel sooja toidu valmistamine harjumuspärasem kui eestlastel: 2-3 korda päevas süüakse sooja toitu 59%-s mitte-eestlaste peredes, kuid vaid 33%-s eestlaste peredes.
- Laste hommikusöök argipäeval on võileivakeskne (48%-s peredes), kuid mida nooremad lapsed peres, seda sagedamini süüakse hommikul putrusid (üldiselt 36%-s peredes, 42%-s eelkooliealiste lastega peredes). Hommikusöögi juurde kuuluvad veel tee (23%), piim (17%), kohv (14%), sai (12%), jogurt ja helbed või müsli (mõlemad 10%). Uuringu tulemused näitavad laste hommikusöögimenüü ühekülgsust, eriti vähe süüakse värsket köögi- ja puuvilja, kala, kodujuustu ja kohupiima ning juuakse mahlu. Laste vanuse tõustes hommikusöögi menüü veidi muutub. Peale putrude asemel võileibade söömise suureneb tee ja kohvi joomine ning väheneb veidi piima joomine, seda eriti põhikooli- ja gümnaasiumiõpilastega peredes.
- Laste lõunasöök sisaldab argipäeval kindlasti sooja toitu - suppi (46%-s peredes) ja/või põhirooga (57%-s peredes), millele lisandub magustoit (31%-s peredes). Söögikord ei sisalda tavaliselt kolme rooga, vaid pigem kahte - suppi ja põhirooga või põhirooga ja magustoitu. Suppidest on enam levinud borš, frikadelli- ja hernesupp. Põhiroog koosneb tavaliselt kartulist, lihast ja kastmest, kusjuures liha tähendab erineval viisil valmistatud rooga – praadi, praeliha, kotlette, lihapalle, pihve, viinereid, vorste, sardelle, hakkliha. Magustoitudest on soositumad kohupiima sisaldavad toidud – kohupiim moosi või kisselliga, kohupiimakreemid ja –vahud, puuviljad ning kissell. Uuring näitas, et lapsed söövad lõuna ajal vähe värsketest juur- ja köögiviljadest salateid ning leiba (vastavalt 15%-s ja 10%-s peredes). Vaid 21%-s peredes jõid lapsed lõunasöögi juurde jooki, milleks oli peamiselt piim, kuid ka mahl.
- Õhtusöök koosneb tavaliselt põhiroost (73%-s peredes) ja magusast (27%-s peredes) ning toidu juurde juuakse piima või teed (35%-s peredes). Õhtune menüü sisaldab võrreldes lõunaga rohkem kergemaid toite: võileibu, jogurteid, puuvilju ja salateid ning põhiroogade valik on mitmekesisem, kuna täiskasvanutel on enam aega tegeleda toiduvalmistamisega. Suppi süüakse õhtul harva (14%-s peredes) ja kui süüakse, siis on liha sisaldavate suppide kõrval olulisel kohal piimasupid. Põhiroog koosneb kartulist, makaronidest või pastast, mille kõrvale süüakse küll tavaliselt liha, praadi, viinereid, kotlette vms, kuid ka kala ja linnuliha. Ka pelmeenid ja pudrud kuuluvad laste õhtusöögilauale. Magusast eelistatakse õhtul puuvilju, jogurteid, helbeid ja müsli ning magusaid kohupiimasid.

- Toitainete sisaldusega ollakse laste toidus üldiselt rahul. Pere laste toit sisaldab piisavalt süsivesikuid (70% vastanud lastevanemate arvates), rasvu (72%), valke (70%), mineraalaineid (54%) ja vitamiine (53%). Süsivesikute ja rasvade puhul tunneb osa vanematest (11-17%) muret nende liigse sisalduse pärast toidus. Vitamiinide, mineraalainete ja valkude puhul on aga kuni kolmandikule vanematest probleemiks nende vähesus laste toidus (13-36% vanematest). Kuna igal neljandal vanemal oli mure laste toidu mineraalainete sisalduse pärast ja iga viies vanem ei oska, ei saa või ei taha toidu mineraalainete sisaldust jälgida, vajaks edasist selgitamist erinevate toiduainete mineraalainete sisaldused, milliseid mineraalaineid ja kui palju peaks lastele vajalik toit sisaldama, kuidas piisavaid koguseid kindlaks määrata jms. Vaadeldud toitainetest tunnetatakse enim vitamiinide vähesust laste toidus (36%). Järelikult vajaks enam lahtirääkimist vitamiinide seosed toiduainetega, nende kogused, saamise viisid. Köögi- ja juurviljade, salatite, ning puuviljade osakaal võiks laste igapäevases toidusedelis olla senisest suurem.
- Lisavitamiinide andmisesse suhtutakse soosivalt, neid ei võeta lisaainetena ja liigitatakse kriitilise pilguta tervislikeks, kuigi ei pruugi olla looduslikud.
- Lastele lisavitamiine annavad need vanemad enam, kelle arvates laste toidu vitamiinisaldus ei ole piisav. Vitamiine annab lastele lisaks tavatoidule 78% vastanutest, sh 16% pidevalt, 34 vahest, 28% vahest haigustest ja aastaajast tingitud põhjustel ning 22% ei anna. 21% vanematest, kelle arvates lapsed saavad tavatoiduga piisavalt vitamiine, annab neid ikkagi pidevalt juurde. Järelikult vanemate otsuseid mõjutavad lisaks teadmistele ka oluliselt väärtushinnangud, arusaamad tervislikkusest ja ühiskonnas väljakujunenud trendid. Tulevikus tahaks vitamiine anda lastele samas mahus 38% vastanutest, vähendada soovis 6% ja lõpetada või mitte enam anda kokku 23% vastanutest. Üldiselt kehtib seaduspära, et vanemad, kes annavad oma lastele vitamiine, rikastatud toitu või toidulisandeid, soovivad seda teha ka tulevikus ja kes ei anna, need ei kavatse tulevikus oma käitumist muuta.
- Vitamiinide, bakterite või muude lisanditega rikastatud toitu (näiteks “Ace”, “Actimel”, “Hellus”) annab lastele pidevalt 10% vanematest, vahetevahel 58% (sh 22% haigustest või aastaegadest tingitud põhjustel) ning ei anna 32% vastanutest. Selliste toitude andmine on väga levinud, kusjuures püütakse kompenseerida tavatoiduga tekkinud või tekkida võivat vitamiinide puudujääki. Vaid iga viies lapsevanem annab lastele rikastatud toidu haigusest, aastaajast vm tingitud põhjustel. Tõenäoliselt on hägustunud piir rikastatud ja tavatoidu vahel ning rikastatud toit liigitatakse nn tervislike toitude hulka, millega on kerge asendada teadmatust vitamiinide loomuliku saamise viisidest. Vanemad on positiivselt meelestatud vitamiinide, bakterite jms rikastatud toidu andmise suhtes lastele tulevikus. 38% vastanutest sooviks anda sellist toidu lastele sama palju, 26% rohkem, 6% vähem ja 30% - üldse mitte.

- Teisi toidulisandeid tavaliselt lastele ei anta – 61% vastanutest, kuid 36% annab vahetevahel (sh 19% haigustest ja aastaajast tingitud põhjustel) ja 3% pidevalt. Samuti väljendati negatiivset suhtumist lastele toidulisandite andmise suhtes tulevikus. 60% vastanutest ei annaks lastele toidulisandeid, 20% annaks sama palju, 11% annaks rohkem ja 9% vähem.

Küsitletud kogumi iseloomustus

Eesti 18-74-aastaste tarbijate paneeli küsitlus. 0-17-aastaste laste vanemaid või laste toitmise tegevaid pereliikmeid vastas küsitlusele kokku 480 inimest.

	Kõik vastanud (%)	Eelkooliealiste laste vanemad (%)	Algklasside õpilaste vanemad (%)	Põhikooli ja gümnaasiumi-õpilaste vanemad (%)
Regiooni järgi¹:				
Põhja-Eesti	36	37	34	33
Kesk-Eesti	13	12	15	14
Kirde-Eesti	14	12	11	15
Lääne-Eesti	11	11	12	11
Lõuna-Eesti	26	28	28	27
Elukoha järgi:				
Tallinn	27	28	27	26
suurlinn	22	17	18	22
väikelinn	20	20	20	21
alevik	11	13	12	9
küla	20	22	23	22
Rahvuse järgi:				
eestlased	67	71	69	67
mitte-eestlased	33	29	31	33
Vanuse järgi:				
kuni 29-aastased	15	17	10	13
30 - 49 aastased	52	49	51	56
50 - 64 aastased	20	22	23	19
65 - 74 aastased	13	12	16	12
Soo järgi:				
naised	62	61	59	63
mehed	38	39	41	37
Hariduse järgi:				
alg- või põhiharidus (kuni 9 kl)	12	13	17	13
keskharidus (k.a keskeriharidus)	60	60	57	60
kõrgharidus (k.a magister, doktor)	28	27	26	27

¹ Vabariigi Valitsuse 3. aprilli 2001. aasta määrusega nr 126 kinnitatud Eesti piirkondlike üksuste statistilise klassifikaatori 3.tasemel esitatud maakondade grupid:

Põhja-Eesti: Harju maakond (sh Tallinn)

Kesk-Eesti: Järva, Lääne-Viru ja Rapla maakond

Kirde-Eesti: Ida-Viru maakond

Lääne-Eesti: Hiiu, Lääne, Pärnu ja Saare maakond

Lõuna-Eesti: Jõgeva, Põlva, Tartu, Valga, Viljandi ja Võru maakond

	Kõik vastanud (%)	Eelkooliealiste laste vanemad (%)	Algklasside õpilaste vanemad (%)	Põhikooli ja gümnaasiumi-õpilaste vanemad (%)
Kuu netosissetulek leibkonnaliikme kohta:				
kuni 1000 krooni	20	23	21	22
1001- 2000 krooni	50	49	55	50
2001- 3500 krooni	9	8	8	8
üle 3500 krooni	21	20	16	20
Vastanud perede keskmine suurus:	3,7 inimest	3,7 inimest	3,7 inimest	3,8 inimest
Vastanute peredes keskmiselt kuni 18-aastasi lapsi:	1,6 last	1,6 last	1,8 last	1,6 last
Laste vanus:				
kuni 2-aastasi lapsi	12	18	9	7
2-6-aastasi lapsi	28	46	26	16
7-11-aastasi lapsi	25	25	56	20
12-17-aastasi lapsi	47	33	38	73