

Laste suurenev  
ülekaalulisus ning  
toitumine tänapäeval

**Triinu Kalle**

**toitumisnõustaja**

# Kurb statistika

- Euroopa Liidus on 22 miljonit ülekaalulist last
- Üle 5 miljoni neist on rasvunud
- Igal aastal lisandub 400 000 rasvunud last
- Eestis on 160 000 kooliealisest lapsest ülekaalulised 17 600 last ehk 11%
- See number on 7 aastaga peaaegu kahekordistunud
- Ülekaalulisest lapsest kujuneb suure tõenäosusega sama elustiili järgiv täiskasvanu

# Ülekaalu põhjused

- Praeguse aja lapsed on esimene põlvkond, kelle oodatav eluiga võib olla lühem kui nende vanematel
- **Ülekaalu põhjused:**
- Järsud muutused toitumises ja elustiilis ehk madal füüsiline aktiivsus ja viletsad toitumisharjumused
- Energiarikaste toitude tarbimine vs energeetilise kulu vähenemine
- Lapsed söövad neile vajaminevast kogusest kaks korda rohkem **küllastatud?unud** rasva, soola ja suhkrut
- Liikumismängud **on asendunud** tugitooliharrastustega

# Geneetilised või keskkonnast tulenevad põhjused

- Pärilikkus mõjutab ülekaalu 50% ulatuses, kuid ainult siis, kui seda soosib ka keskkond ehk pärilikkus avaldub geenide ja keskkonna koostoimes
- Geneetilisest pärilikkusest tähtsam on keskkond, kus elatakse (toitumuslikud harjumused)
- Suurim riskifaktor on lapsevanemate ülekaalulisus, oluline on toitumis- ja liikumisharjumuste parandamine lastele
- Perekondlikud riskifaktorid on kehvad toitumisharjumused ja vähene liikumine
- Ema raseduseelse ja rasedusaegse kehakaalu on mõju lapse ülekaalulisusele

# Ülekaalust tingitud haigused lastel

- II tüüpi suhkruhaigus
- Südame- ja veresoontehaigused
- Hingamishäired, astma
- Ortopeedilised haigused, liigesprobleemid
- Nõrgem immuunsüsteem
- Psühholoogilised probleemid

Ülekaalu tekkimise vältimine ning selle kontrolli alla saamine aitab vältida mitmete tõsiste terviserikete tekkimist

# Eesti laste ülekaal

- Andmed kooliõpilaste tervisekäitumise küsitlusuuringust (HBSC)
- Haigekassa andmed (kooliõed)
- Kehakaalu hinnang kehamassiindeksi järgi

$$\text{KMI} = \text{kehakaal (kg)} / \text{pikkus (m}^2\text{)}$$

Laste KMI muutub pidevalt seoses kasvamise ja vanusega, lastel on vanusele ja soole vastavad standardid ehk kasvukõverad

# Õpilaste profülaktiliste läbivaatuste tulemuste kohaselt on kooliealiste laste peamised terviseprobleemid:

- Nägemishäired (20%)
- Rühihäired (17%)
- Ülekaalulisus (11%)
- Kui teiste tervisehäirete osatähtsus on püsinud suhteliselt muutumatuna, siis ülekaalulisus on jõudsalt kasvanud

# Joonis laste heaolukogumikust lk 44



- Ülekaaluliste osakaal on poiste hulgas tunduvalt suurem **kui tüdrukute hulgas**
- 11-15 aastaste kooliõpilaste **hulgas** on **ülekaalulisi** 17% poistest ja 11% tüdrukutest
- Samas on poisid oma kehakuju suhtes vähemkriitilised ning hindavad ennast rohkem normaalkaalulistena

# Ülekaalu tekkimise vanuseline jaotus

- Esimene suurem vanuserühm on sünnist kuni 5- eluaastani (45% Tln Lastehaigla ülekaaluliste laste päevaosakonna patsientidest)
- Teine kriitiline vanus on kooliminekuiga ja algklassid (42% päevaosakonna patsientidest)
- Mida hilisemas lapseas (teismelisena) ülekaal kujuneb, seda suurema tõenäosusega see püsima jääb (50-70%)
- Ülekaaluliste laste hulk vanuse kasvades väheneb, 15-aastaste seas on neid vähem kui 11-ja 13-aastaste seas

# Toitumisharjumused

- Kõige enam mõjutavad kodune toiduvalik (43%), ajapuudus (40%) ja vanemate toiduvalmistamise oskused (33%), kool toitumisharjumuste mõjutajana on kuuendal kohal
- Õpilased ise hindavad oma toitumisharjumusi üldiselt tervislikeks või pigem tervislikeks, vanuse kasvades muutuvad kriitilisemaks

# Kodus igapäevaselt põhitoidukordadel tarbitavad toidud

- Leib (65%)
- Võileivad (63%)
- Sai (59%)
- Piim (54%)
- Morss/mahl (52%)
- Friikartulid (29%)
- Köögiviljaroad , jogurt/kohuke, toorsalatid, kastmed, pudrud, karastusjoogid, liha-ja hakklihatoidud, saiakesed-koogid
- Kõige harvem süüakse igapäevaselt kalatoite, mõned korrad nädalas sööb kala 26% peredest

## Kodused lemmikud:

- Toidud kartulist
- Makaronitoidud
- Supid (borš ja frikadellisupp)
- Mahl/morss
- Piimatooted- jogurt, piim, kohukesed, kohupiim

## Vahepalad:

- Võileivad (54%)
- Morss/mahlajook (38%)
- Puuviljad- marjad (34%)

# Hommikusöök

- Koolipäevadel sööb hommikusööki 58-64% õpilastest, nädalavahetusel on hommikusöögi sööjaid oluliselt rohkem
- Üldse ei söö koolipäevadel hommikusööki 3-14% õpilastest - kõht ei ole tühi või pole aega
- Parim valik liitsüsivesikud (täisteratooted) ja kvaliteetne toiduvalk
- Eesti koolilapsed söövad enamasti võileibu (80%), järgnevad müsli, maisihelbed jms krõbuskid, puder (nooremate õpilaste puhul). Suhteliselt harva süüakse munatoite.

# Koolitoit

- Kool ja lasteaed tervist toetava keskkonna ja toitumisharjumuste kujundajana
- Tasuta koolilõuna alg-ja põhikoolis, alates 01.01.2015 ka gümnaasiumis
- Koollõuna söömine on pigem reegel kui erand
- Kolmveerand õpilastest sööb ära vähemalt ½ portsjonit ning kõht saab täis
- Kui kõht jääb tühjaks, on esimeseks põhjuseks, et toit ei maitsenud, sellele järgneb portsjonite väiksus
- Määravaks saab toidu välimus, maitse ja temperatuur
- Lemmiktoidud kattuvad koduste lemmikroogadega

# Koolipuhvet

- Õpilasi, kes koolipäeva jooksul mitte midagi ei söö, on 15%
- Nendest, kes koolilõunat ei söö, ostab 1/3 puhvetist päevaprae, 23% võtab kodust toidu kaasa, 12% ostab puhvetist näksimist, 11% käib lähedalasuvas poes
- Puhvet on eelkõige **näkside** ostmise kohta. Kõige rohkem ostetakse saiakesi, seejärel maiustusi ja jooke
- Lähedalasuvast poest (külastab 27- 42% õpilastest) ostetakse kõige rohkem karastusjooke, seejärel saiakesi ja maiustusi



# Puu-ja köögiviljad

- **Need toiduained on kõrge kiudainete- ja veesisaldusega**, kuid madala **energiatihedusega**. **Kiirendavad** küllastustunde tekkimist
- Lapsed, kes tarbivad puu-ja köögivilju 5 ja rohkem korda päevas, on oluliselt väiksema tõenäosusega ülekaalulised või rasvunud
- Köögivilju sööb iga päev 20% õpilastest. Kõige suurem on nende laste osakaal, kes söövad köögivilju 2-4 päeval nädalas (33%)
- Puuvilju sööb iga päev vaid iga neljas õpilane (26%). Enamus õpilasi sööb puuvilju 2-4 päeval nädalas (37%)
- Liigvähest puu-ja köögiviljade tarbimist võib pidada üheks põhjuseks, miks ülekaaluliste laste osakaal Eestis on aasta-aastalt suurenenud

# Maiustused ja karastusjoogid

- Karastusjoogid on oluline tegur ülekaalulisuse suurenemisel
- Kõige enam lisatud suhkruid saadakse karastus- ja mahlajookidest
- Tekib magusatarbimise nõiaring
- 11-15-aastastest õpilastest 12% joob suhkruga karastusjooke viiel päeval nädalas või sagedamini
- Kõige enam on neid, kes joovad karastusjooke kord nädalas või harvem
- Maiustusi sööb viiel päeval nädalas või rohkem 41% õpilastest
- Maiustusi tarbivad rohkem tüdrukud, karastusjooke poisid

# Kehaline aktiivsus

- Kehaline aktiivsus aitab kaasa rasvkoe vähenemisele ülekaalulistel lastel ning on abiks tervisliku kehakaalu saavutamisel ja säilitamisel
- Soovituslik **on** 60 minutit kehalist aktiivsust iga päev
- Sellele vastab vaid 14% 11-15-aastastest õpilastest
- Vähemalt neli korda nädalas on kehaliselt aktiivsed 30% õpilastest. Vanemaks saades kehalise aktiivsuse sagedus väheneb
- Laste kehaline aktiivsus on viimaste aastatega vähenenud
- Liikumismängud **on asendunud** istuva eluviisiga. Televisori vaatamine paneb sööma

# Kokkuvõtteks

- Laste võimalused söömisel ise valikuid teha on piiratumad kui täiskasvanutel. Lastel on keeruline toituda oma vanematest tervislikumalt
- **Oluline on** positiivsete muutuste sisseviimine laste toitumis- ja käitumisharjumustesse - toiduvalik tervislikumaks koos tervist toetava liikumisega, mitte dieedipidamine
- Tervislike toitumisharjumuste kujundamine võimalikult varasest east alates ka lasteaias ja koolis läbi põnevate aktiivtegevuste
- Puu-ja köögiviljade osakaalu tõstmine igapäevases menüüs
- Kehalise aktiivsuse tõstmine on hea viis suurendada lapse energiakulutust. Tegevuse meeldivus on äärmiselt tähtis!

**Suur tänu kuulamast!**