



TAIMNE
TEISIPÄEV

**TERVISLIKUD
TOITUMISHARJUMUSED
JA
KESKKONNASÕBRALIKUD
KOOLILÕUNAD**

TAIMNE TEISIPÄEV - MIKS?

Tervise Arengu Instituudi (TAI) uuringud näitavad, et vaid kaks protsenti Eesti elanikest sööb piisavalt köögi- ja puuvilju. Samuti on meie menüüs alaesindatud pähklid-seemned ja teraviljad. Lihatooteid tarbime aga kolm korda rohkem, kui riiklikud toitumissoovitused ette näevad. Tasakaalustamata toitumine tõstab mitmete elustiilihaiguste tekke riski, nende seas südame-veresoonkonna haigused, diabeet, ülekaalulisus ja isegi teatud vähiliigid.



Vale toitumise tagajärjel kaotatakse Eestis rohkem eluaastaid kui suitsetamise tõttu.

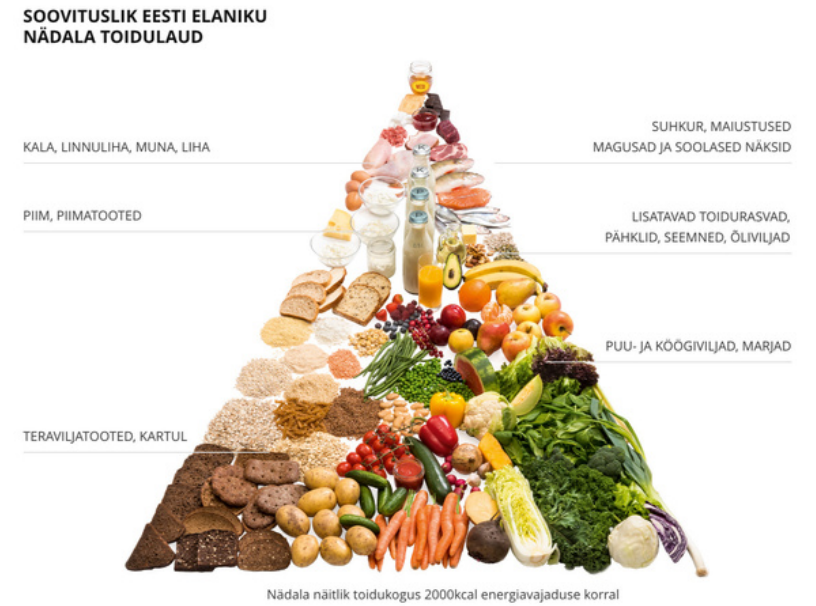
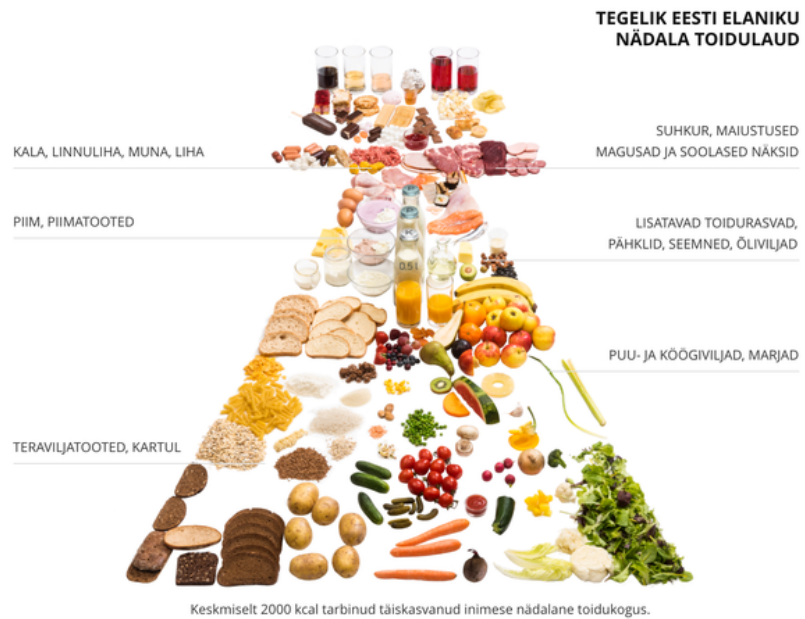
MIS ON TAIMNE TEISIPÄEV?

Taimse Teisipäeva algatasid mõne aasta eest käputäis inimesi, kes on võtnud südameasjaks rahvatervise ja jätkusuutliku toitumise edendamise. Nüüdseks on Taimne Teisipäev kasvanud üle-eestiliseks rahvatervise kampaaniaks. Tõstame inimeste teadlikkust tervislikust toitumisest ja kutsume üles toituma ühel päeval nädalas taimselt. Meie eesmärk on, et aastaks 2040 oleks Eesti elanike toidulaud tasakaalustatud!

TOIDURÜHM	SOOVITUS	TOIDURÜHM	SOOVITUS
Puuviljad	↑	Liha ja lihatooted	↓ ↓ ↓ ↓
Köögiviljad	↑ ↑ ↑	Pähklid-seemned	↑ ↑ ↑ ↑
Kartul	↑	Õli ja õliviljad	↑ ↑ ↑ ↑
Täisteratooted	↑ ↑	Suhkur, magusad, soolased snäkid	↓ ↓ ↓ ↓ ↓

Allikas: Tervise Arengu Instituut

TOIDUPÜRAMIID



Aitame eestlastel tervislikult toituda! Taimse Teisipäeva eesmärk on, et aastaks 2040 oleks meie inimeste toidulaud tasakaalus.

KUIDAS TAIMNE TEISIPÄEV ABIKS ON?

Me ei usu manitsemisse, moraalilugemisse ega halvustamisse – me usume heasse toitu ja tahame seda kõigiga jagada! Jagame toitumisnõu ja retsepte, et lihtsustada tervislikku toitumist. Kirjutame artikleid ja korraldame üritusi, et tõsta teadlikkust. Nõustame ettevõtteid ja korraldame konverentse, et aidata kaasa tervitatavatele muudatustele toidutootmises.



TAIMNE TEISIPÄEV KOOLIS - HEA ÕPILASTE TERVISELE

Kahjuks on Tervise Arengu Instituut märkinud suure murekohana ka laste ja noorte toitumisharjumused. 26% esimese klassi õpilastest on ülekaalulised või rasvunud. Alla poole kooliõpilastest sööb igapäevaselt köögi- ja puuvilju. Toitumisteadlased on välja toonud, et õpilaste tervise nimel peaks koolitoidus rohkem taimetoitu kasutama. Taimse Teisipäeva kooliprogrammiga:

- tõstame Eesti kooliõpilaste **teadlikkust** tasakaalustatud toitumisest;
- anname õpilastele **oskused ja motivatsiooni** tasakaalustatumalt toituda;
- avardame õpilaste **maitsemeelt** ja harjutame neid köögiviljarohkete toidukordadega;
- suurendame otseselt **köögiviljade** osakaalu kooliõpilaste menüüs.

TAIMNE TEISIPÄEV KOOLIS - HEA PLANEEDI TERVISELE

Taimse Teisipäeva kooliprogramm aitab vähendada koolipere ökoloogilist jalajälge. Kuidas nii?

Taimse Teisipäevaga säästad

- **kliimat**, sest liha tootmisel tekib kilokalori toidu kohta oluliselt rohkem kasvuhoonegaase kui näiteks kaunviljade või teraviljade puhul.
- **põllumaad**, sest ligi 80% kasutuselolevast põllumaast on loomse toidu tootmise all.
- **vett**, sest kolmandik põllumajanduses kasutatavast mageveest kasutatakse loomse toidu tootmiseks.



KUIDAS KOOLIPROGRAMM ABIKS ON?

Et täita ambitsioonikaid keskkonna- ja õpilaste tervise alaseid eesmärke, oleme koostöös toitumisteadlastega koostanud kooliprogrammi. Selle raames:

- pakume õpilastele kord nädalas **taimset koolilõunat**;
- teeme õpilastele tasakaalustatud ja keskkonnasõbraliku toitumise **ettekandeid**;
- pakume koolile ja õpilastele **infomaterjale**, sh mängulisi keskkonna- ja terviseteemalisi postreid kooli seintele kinnitamiseks;
- vajadusel pakume ka taimse toidu valmistamise **koolitusi** koolikokkadele.

Taoliste programmide analüüsid näiteks USAs ja Rootsis on näidanud positiivset mõju õpilaste toitumisharjumustele.



Taimse Teisipäeva rakendamine koolides toetab igakülgset TAI ja riiklikke rahvatervise eesmärke.

MIDA ARVAVAD KOOLIPROGRAMMIST ÕPILASED ISE?

Kuna teisipäeviti taimetoidu pakkumine võib esialgu tunduda suure muudatusena, on oluline selgitada kooliprogrammi eesmärgi ja vajalikkust. Taimse Teisipäeva tiim on meeleldi valmis tutvustama programmi lapsevanematele, kooli nõukogule ja õpilastele.

Taimse Teisipäeva ettekande järel õpilaste seas läbiviidud tagasiside küsitluse kohaselt

- leiab 73% õpilastest, et said juurde uusi teadmisi;
- peab 89% õpilastest teemat oluliseks;
- leiab 90% õpilastest, et ettekanne oli huvitav;
- leiab 93% õpilastest, et neil oli võimalik ettekande jooksul kaasa rääkida.

“Täna oli püreesupp, mis on üks minu lemmikutest. Räägitakse, et inimesed söövad liiga palju liha ja nüüd on vahelduseks taimset toitu. Loodan, et äkki tuleb veel mõni taimetoidupäev.”
Lilian (10)

“Mulle meeldib, et jagate ideid, mis on kooskõlas Tervise Arengu Instituudiga.”
Reelika (16)

“Mulle meeldib sellepärast, et see on ainult teisipäeval. Taimne toit on lihale vahelduseks väga hea.” Ronja-Riniti (9)

“Väga tore oli, et ei surutud peale, et liha ei tohi üldse süüa, vaid peab vähendama selle tarbimist.” Karl August (14)

“Hea ettekanne, huvitav oli kuulata ja pani enda tervise ja keskkonna üle rohkem mõtlema.” Annemai (15)

“Meil on ka liha, aga rohkem võtan köögivilju – seal on palju vitamiine ja muud kasulikku. Kui inimesed ei sööks juurikaid, ei oleks nad nii terved ega elaks nii kaua.” Jakob (10)



Võta meiega ühendust!



info@taimneteispäev.ee



taimneteispäev.ee/koolid-ja-lasteaiad



facebook.com/taimneteispäev



TAIMNE
TEISIPÄEV

