



Kuidas me panime koolilapsed kõögivilju sööma? – I Family uuringu koolisöökla projekti tulemustest

- on behalf of the I.Family consortium -

Marge Saamel

Tervise Arengu Instituut

Mis on I. Family uuring?

- Jätuks IDEFICS uuringule
- Alustas 2012 aastal
- Eesmärk: parandada meie teadmisi krooniliste haiguste riskiteguritest ning leida psühhosotsiaalsed, käitumuslikud, geneetilised ja toitumisega seotud tegurid, mis mõjutavad nende haiguste kujunemist.
- 17 partnerit kaheteistkümnes Euroopa riigis
- Uuringut rahastab Euroopa Liit
- <http://www.ifamilystudy.eu/>.

Koolisöökla projekt



- Eesmärk: leida lihtne, odav ja efektiivne viis, kuidas meelitada õpilasi sööma rohkem köögivilju ja toorsalateid.
- Osalejad: Rootsi, Ungari, Poola, Saksamaa, Eesti
 - Kontrollkool
 - Testkool
- Algkooli õpilased
- Igast koolist minimaalselt 100 osalejat
- Kestvus: kuus nädalat (sept-dets 2014)

Osalejad



- Testkool
 - esimese ja teise klassi söögivahetund
 - 158 õpilast
- Kontrollkool
 - esimese ja neljanda klassi söögivahetund
 - 130 õpilast
- Mõlemas koolis serveerisid õpilased endale söögi iseteenindusletist

Tegevused



Nädal 1	Nädal 2	Nädal 3	Nädal 4	Nädal 5	Nädal 6
Testkool					
<ul style="list-style-type: none"> Köögiviljade ja jäätmete kaalumine 	<ul style="list-style-type: none"> Köögiviljade ja jäätmete kaalumine Õpilased pidid peale söögi serveerimist oma kaardi uuringupersonali juures registreerima. 	<ul style="list-style-type: none"> Köögiviljade ja jäätmete kaalumine Õpilased pidid peale söögi serveerimist oma kaardi uuringupersonali juures registreerima. Portsjoni (~80g) köögivilja võtmise eest anti õpilasele naerunäoga tempel 		<ul style="list-style-type: none"> Köögiviljade ja jäätmete kaalumine Õpilased pidid peale söögi serveerimist oma kaardi uuringupersonali juures registreerima. 	<ul style="list-style-type: none"> Köögiviljade ja jäätmete kaalumine
Kontrollkool					
Köögiviljade ja jäätmete kaalumine		Köögiviljade ja jäätmete kaalumine		Köögiviljade ja jäätmete kaalumine	

Kontrollkool

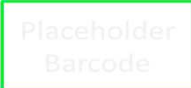
Testkooli esimene ning kuues nädal



- Köögiviljade ja jäätmete kaalumine
- Köögiviljad:
 - Toorsalatid
 - Toored, hautatud ja keedetud köögiviljad



Testkooli teine ja viies nädal






Placeholder
Barcode

Name: _____

Grade: _____

Age: _____


 




Name _____

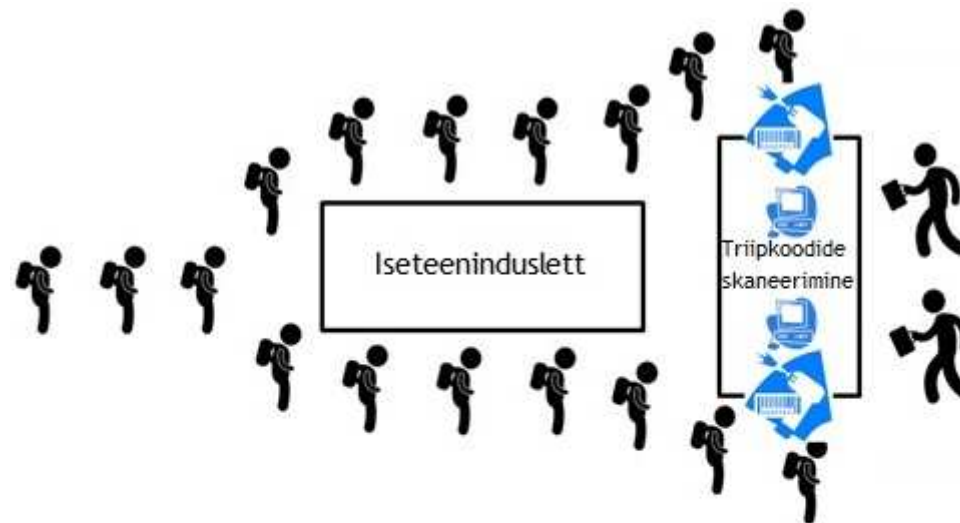
Mo _____ Tu _____

We _____ Th _____


Fr _____ 

- 
- Köögiviljade ja jäätmete kaalumine
 - Õpilased pidid peale söögi serveerimist oma kaardi uuringupersonali juures registreerima.
 - Uuringupersonal hindas ja registreeris selle, kas laps võttis piisava koguse köögivilju (~80g) või mitte. Õpilastele öeldi, et registreeritakse seda, et ta käis söömas.

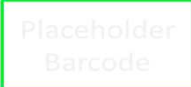
Söökla skeem



Legend:

-  Õpilane templikaardiga
-  Uuringutöötaja
-  Triipkoodilugeja
-  Arvuti

Testkooli kolmas ja neljas nädal






Placeholder
Barcode

Name: _____


Grade: _____

Age: _____





 



Name _____

Mo 

We Th

Fr    

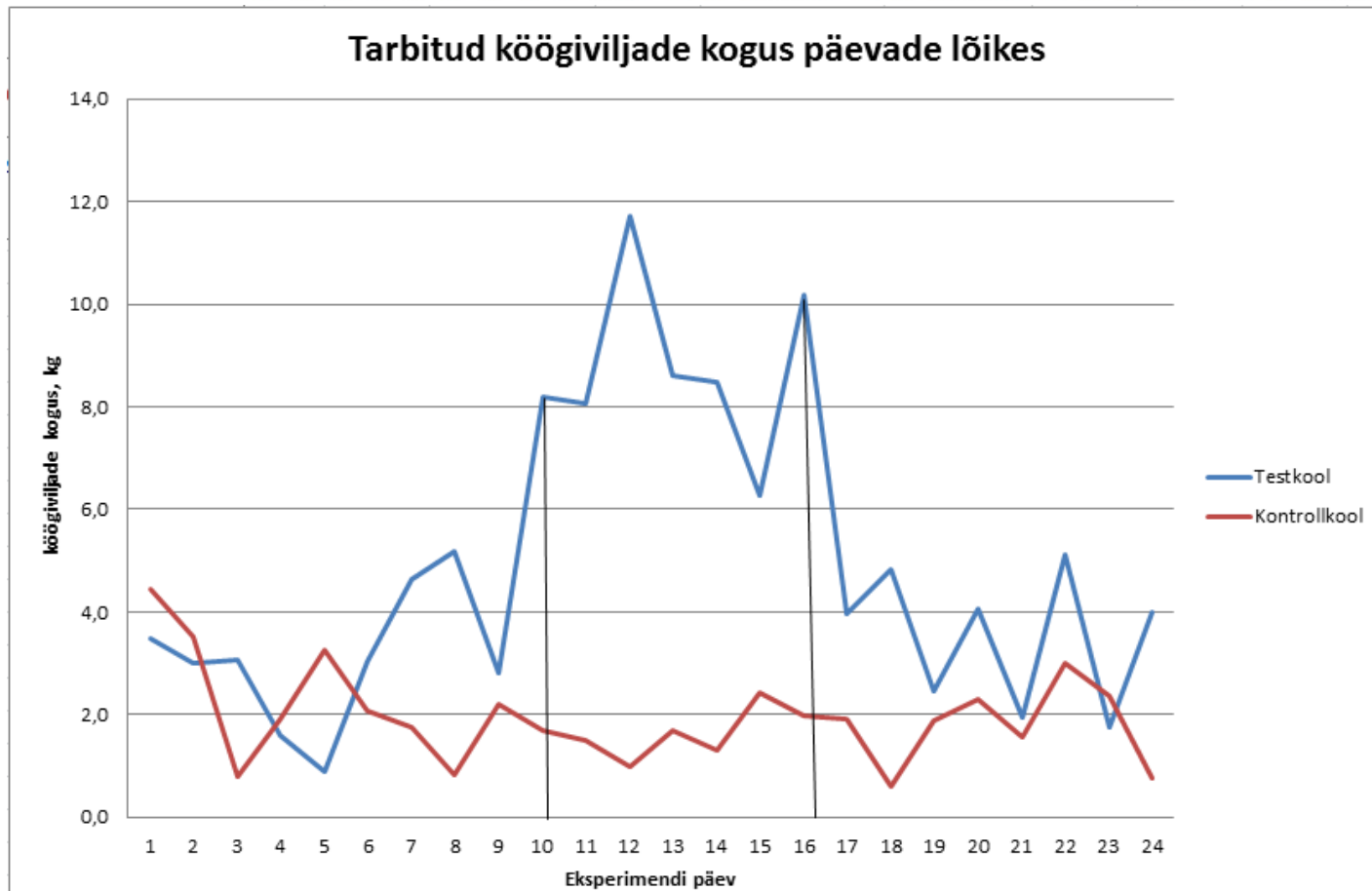
- Köögiviljade ja jäätmete kaalumine.
- Õpilastele tutvustati „mängu“ reegleid. Kui ta võtab söögikorral piisava koguse köögivilju, siis saab ta naerunäoga templi.
- Õpilased pidid peale söögi serveerimist oma kaardi uuringupersonali juures registreerima.
- Uuringupersonal hindas ja registreeris selle, kas õpilane võttis piisava koguse köögivilju või mitte.
- Kui õpilane võttis piisava koguse köögivilju, sai ta oma kaardile naerunäoga templi.

Tarbitud köögiviljade ja jäätmete kogus päevas enne naerunägude jagamist, riikide keskmine

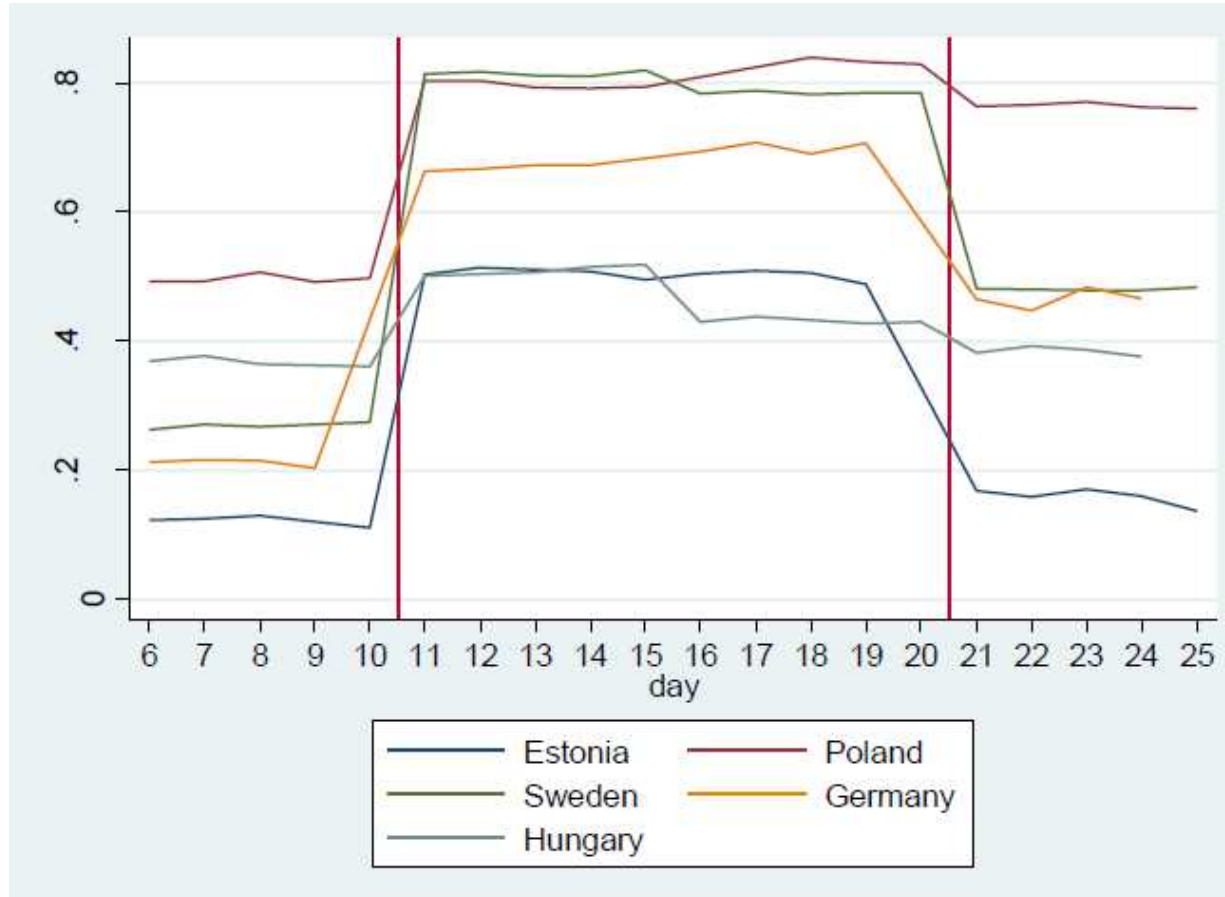


Köögiviljad/salat	Testkool	Kontrollkool
Tarbitud köögiviljade kogus (kg)	7,2	6,7
Jäätmed (kg)	1,1	0,8
Vaatluspäevade arv	43	45

Tarbitud köögiviljade kogus, Eesti



Köögiviljade tarbimine kogu eksperimendi jooksul, riikide võrdlus



Õpilaste %, kes võtsid portsjoni köögivilju



	1-2 nädal	3-4 nädal	5-6 nädal
Eesti	15	52	17
Rootsi	29	80	49

Kõikide riikide keskmine: enne templite andmist võttis portsjoni köögivilju 32% õpilastest, pärast templite andmist võttis 49% õpilastest.

Järeldused



1. Efektiivne
2. Vähekulukas
3. Lihtsasti korratav
4. Mõju vaid algkooli lastele
5. Mõju lühiajaline

Kokkuvõte



1. Naerunägude jagamine tõstis märgatavalt köögiviljade tarbimist (seejuures oluliselt ei tõusnud ära visatud köögiviljade kogus).
2. Väheste vahendite ja kuludega on võimalik motiveerida õpilasi sööma rohkem köögivilju.



Tänan!

marge.saamel@tai.ee



Funded by the EC, FP 7, Project No. 266044 – Building on

