

Tervise Arengu Instituut
Sotsiaalministeerium
Regionaal- ja Põllumajandusministeerium
Terviseamet

Laste- ja haridusasutustes müügiks pakutav toit Juhend

Tallinn 2026

Juhendi eesmärk on aidata laste- ja haridusasutuste pidajatel teha puhvetites, kohvikutes, müügiautomaatides vm pakutava toidu puhul teadlikke ning tervist toetavaid valikuid. Kool ei ole üksnes õppekoht, vaid ka keskkond, kus kujundatakse õpilaste söömisharjumusi ja toiduvalikuid teadliku toidupakkumise, toitumisalase hariduse ning toetava koolikeskkonna kaudu.

Laste- ja haridusasutuste müügikohad on toidukeskkonna oluline osa, millega õpilased puutuvad kokku pea iga päev ning mis mõjutab nende toitumisharjumuste ja eelistuste kujunemist. Koolil on ühiskondlike normide kujundamisel ka laiem roll, mistõttu ei tohiks koolikeskkonnas pakutav toiduvalik olla vastuolus tundides õpetatavate tervisliku toitumise põhimõtetega.

Laste- ja haridusasutuste eesmärkideks peaksid seega olema ka turvalise ja arengut toetava keskkonna loomine ning õpilaste tervise hoidmisele ja tervist toetavate toitumisharjumuste kujundamisele kaasa aitamine. Vastavalt [rahvatervishoiu seaduse](#) § 22 lõikele 5 kehtestab kooli direktor koolis müügiks pakutavale toidule nõuded ja piirangud, arvestades käesolevas juhendis esitatud põhimõtteid. Samuti tuleb juhinduda [reklaamiseadusega](#) kehtestatud.

Juhendi tabelis on esitatud müügikohtades pakkumiseks sobivad, mööndustega sobivad ja sobimatud valikud toidugruppide kaupa.



Sobivate valikute hulka kuuluvad eelkõige väikese lisatud suhkrute¹, soola ja küllastunud rasvhapete ning suurema kiudainesisaldusega toidud, nt köögi- ja puuviljad, täisteraviljatooted, maitsestatamata piimatooted, pähkliid-seemned. Sellised toidud peaksid moodustama vähemalt 80% müügikohas pakutavatest valikutest. Pudelite puhul loetakse gaseeritud vesi üheks ja gaseerimata vesi teiseks ühikuks, olenemata tootjast.



Mööndustega sobivad toidud on väiksema toiteväärtusega, sisaldades rohkem lisatud suhkruid¹, soola ja küllastunud rasvhappeid ning vähem kiudaineid. Selliste toitade osakaal tohib pakutavas valikus olla kuni 20%. Mööndustega sobivate toitade puhul loetakse iga erinev maitse või portsjoni suurus eraldi ühikuks. Kui roa koostises on üks või enam mööndustega sobivat toitu, loetakse kogu roog üheks mööndustega sobivaks valikuks (nt puder, mille sees on veidi suhkrut ja peal moos, loetakse üheks valikuks).

Kui roa valmistamisel lisatakse sellele suhkrut, mett, siirupit, moosi vms, loetakse seda mööndustega sobivaks toiduks. Selgitused lubatud suhkrute vms koguste kasutamise kohta on välja toodud alljärgneva tabeli lõpuosas.



Sobimatute valikute hulka kuulub enamik tugevalt töödeldud toite, kuna need on suure lisatud suhkrute¹, soola ja küllastunud rasvhapete sisaldusega. Nendeks on eelkõige magusad ja soolased näksid ning magustatud joogid. Selliste toitade ja jookide tarbimine ei toeta laste ja õpilaste arengut ning tervist.

Kirjeldatud jaotus kehtib toiduainetele ka juhul, kui neid pakutakse mõne roa koostises.

Samuti ei sobi müügikoha tootevalikusse toidud,

- mida on praetud rohkes rasvas või õlis
- mis põhinevad konservil, kuiv- või purgitoidul (nt kiirnuudlid, kiirsupp, supp purgisupist, soojendatud konservroog, kartulipuder pulbrist, kiirpudrud)
- mis sisaldavad teatud toiduvärve või magusaineid

Sobimatud toiduvärvid

tartrasiin (E102), päikeseloojangukollane (E110), asorubiin (E122), amarant (E123), erkpunane 4R (E124), võlupunane AC (E129), briljantmust BN (E151), pruun FK (E154), pruun HT (E155), litoölruubiin B (E180)

Sobimatud magusained

kaaliumatsesulfaam (E950), aspartaam (E951), tsüklamaadid (E952), sahhariin (E954), sukraloos (E955), taumatiin (E957), neohesperediin (E959), stevioolglükosiidid (E960a, E960c ja E960d), neotaam (E961), aspartaam-atsesulfaamsool (E962), polüglütsitoolisiirup (E964) ja advantaam (E969), sorbitoolid (E420), mannitool (E421), isomalt (E953), maltitool (E965), laktitool (E966), ksülitool (E967), erütritool (E968)

¹ Mono- ja disahhariidid, mida lisatakse toidule töötlemisel, valmistamisel või söömisel, nt lauasuhtur, toor-roosuhtur, kookospalmisuhtur, glükoosi-fruktoosisiirup, dekstroos, maltodekstriin. Selle dokumendi kontekstis kuuluvad siia ka mesi, siirup, mahlakontsentraat ja magustatud kondenspiim.

MÜÜGIKOHAS PAKUTAVATE TOITUDE SOBIVUS TOIDUGRUPPIDE KAUPA

TOIDU-GRUPID	SOBIVAD VALIKUD (min 80% toiduvalikust)	MÖÖNDUSTEGA SOBIVAD VALIKUD (max 20% toiduvalikust)	SOBIMATUD VALIKUD
KÖÖGIVILJAD (sh kaunviljad), PUUVILJAD JA MARJAD 	● Kuumtöötlemata, kuumtöödeldud või hapendatud kujul, nt tervelt, tükeldatult, köögi- või puuvilja-salatina ● Valmistooted, mis ei sisalda lisatud soola ega lisatud suhkruid²: ○ Köögiviljapõhised smuutid³ ○ Konserveeritud köögiviljad, marjad ja puuviljad ○ Kuivatatud köögiviljad, puuviljad ja marjad	● Köögivilja-, puuvilja- või marjamahlad (v.a nektarid ja mahlajoogid) ● Puuvilja- ja marjapõhised smuutid⁴	● Valmistooted, mis sisaldavad lisatud soola või lisatud suhkruid²
TERAVILJA-TOOTED 	● Pudrud (sh pseudoteraviljadest, nagu tatar, kinoa, amarant) ● Leib, sai, sepik (kiudainete sisaldus vähemalt 6 g / 100 g, suhkruid kuni 5 g ja soola kuni 1,2 g / 100 g) ● Kama	● Leib, sai, sepik (kiudainete sisaldus 3–5,9 g / 100 g, suhkruid kuni 5 g ja soola kuni 1,2 g / 100 g) ● Teised teraviljadest tehtud valmistooted, mis ei sisalda lisatud suhkruid² ja mille soolasisaldus on kuni 1,2 g / 100 g: ○ Galetid, näkileivad ja kuivikud ○ Müslid ja maisihelbed, krõbuskid-pallid ○ Müslibatoonid jt sarnased tooted	● Leib, sai, sepik (kiudainete sisaldus alla 3 g / 100 g) ● Teised teraviljatooted, mis sisaldavad lisatud suhkruid² või mille soolasisaldus on üle 1,2 g / 100 g
PIIMATOOTED (sh piima asemel kasutatavad taimsed tooted) 	● Valmistooted, mis ei sisalda lisatud suhkruid²: ○ Maitsestatamata piimatooted – piim, hapupiim, keefir, pett, jogurt, skyr, viili, kohupiim (sh <i>ricotta</i>) ja kodujuust ○ Juustud – kõvad (parmesan) ja poolkõvad juustud, toorjuust (sh <i>mascarpone</i>), sulatatud juust, sõir, <i>mozzarella</i>, <i>halloumi</i> jms ○ Piima asemel kasutatavad taimsed tooted – maitsestatamata taimsed joogid (nt soja-, kaera-, mandlijook)	● Valmistooted, mis sisaldavad lisatud suhkruid² kuni 8 g / 100 g: ○ Magustatud piimatooted – piim, hapupiim, keefir, pett, jogurt, skyr, viili, kohupiim (sh <i>ricotta</i>) ja kodujuust ○ Juustu asemel kasutatavad taimsed tooted (soolasisaldus kuni 2 g / 100 g)	● Suurendatud valgusisaldusega reklaamitavad tooted, nagu valgujoogid ja nn proteiinitooted (nt valgujogurt ehk proteiinijogurt) ● Valmistooted, mis sisaldavad suhkruid üle 8 g / 100 g: ○ Magustatud piimatooted – piim, hapupiim, keefir, pett, jogurt, skyr, viili, kohupiim (sh <i>ricotta</i>) ja kodujuust

² Mono- ja disahhariidid, mida lisatakse toidule töötlemisel, valmistamisel või söömisel, nt lauasuhtur, toor-roosuhtur, kookospalmisuhkur, glükoosi-fruktoosisiirup, dekstroos, maltodekstriin. Selle dokumendi kontekstis kuuluvad siia ka mesi, siirup, mahlakontsentratsioon ja magustatud kondenspiim.

³ Köögivilju on rohkem kui puuvilju-marju.

⁴ Puuvilju ja marju kokku on rohkem kui köögivilju.

MÜÜGIKOHAS PAKUTAVATE TOITUDE SOBIVUS TOIDUGRUPPIDE KAUPA

TOIDU-GRUPID	SOBIVAD VALIKUD (min 80% toiduvalikust)	MÖÖNDUSTEGA SOBIVAD VALIKUD (max 20% toiduvalikust)	SOBIMATUD VALIKUD
PÄHKLID, SEEMNED JA ÕLIVILJAD NING LISATAVAD RASVAD 	● Tooted, mis ei sisalda lisatud soola ega lisatud suhkruid⁵: ○ PäHKlid, sh maapähklid ja kookoshelbed; vähemalt 99% pähklisisaldusega pähklivõided-kreemid ○ Seemned ○ Taimsed määrded, pesto, hummus	● Valmistooted, mille soolasisaldus on kuni 1,2 g / 100 g ja lisatud suhkrute⁵ sisaldus 0 g: ○ Salatikastmed jm valmiskastmed, sh tööstuslikult toodetud (nt majonees, ketšup, Itaalia kaste jne) ○ Taimsed määrded, pesto, hummus	● Tooted, mis sisaldavad soola üle 1,2 g / 100 g või lisatud suhkruid⁵
VALMISTOIDUD JA TOIDUAINED ROOGADE KOOSTISES 	● Kartulid, maguskartulid ● Koore asemel kasutatavad taimsed tooted (ei sisalda lisatud suhkruid⁵) ● Eri rasvasuse ja koostisega õlid, võid, margariinid, rasvad, võided jt – ei sisalda lisatud suhkruid⁵ ega soola ● Kõik eeltöötlemata (sh jahutatud või külmutatud) kalad ja mereannid ning linnuliha ● Muna ● Lihalõigud (nt küpsetatud kalkuniliha) ja pasteedid, mille soolasisaldus on alla 1 g / 100 g ● Kakao (v.a suhkruga kakaopulbrist valmistatud), tee, taimetee	● Punane liha⁶ ● Kalakonserv, makra, soola- ja suitsukala ● Lihatooted⁷ (nt singid, keedu-, suitsu-, snäki-, toor-, grillvorstid, viinerid, sardellid, kabanossid, õllesigarid, kuivatatud-vinnutatud liha, salaami, peekon, tööstuslikult toodetud pihvid ja lihapallid jms), mille soolasisaldus on kuni 1,5 g / 100 g, lisatud suhkrute⁵ sisaldus kuni 0,5 g / 100 g ja lihasisaldus vähemalt 75% ● Valmistooted, mille soolasisaldus on kuni 1,2 g / 100 g: ○ Kalapulgad, kanagitsad jm paneeritud tooted (kala- või lihasisaldus vähemalt 75%) ○ Pasteedid ○ Pelmeenid (täidise lihasisaldus 75%) ○ Kõogiviljapelmeenid ○ Liha, kala või muna asemel kasutatavad taimsed tooted – tofu, tempeh, kaun- ja teraviljadest (sh sojast) kotletid, hakkmass, seitan jms	● Koore asemel kasutatavad taimsed tooted (sisaldavad lisatud suhkruid⁵) ● Lihatooted⁷, mille soolasisaldus on üle 1,5 g / 100 g, lisatud suhkrute⁵ sisaldus üle 0,5 g / 100 g ja lihasisaldus vähem kui 75% ● Eri rasvasuse ja koostisega õlid, võid, margariinid, rasvad, võided jt, mis sisaldavad lisatud suhkruid⁵ või soola

⁵ Mono- ja disahhariidid, mida lisatakse toidule töötlemisel, valmistamisel või söömisel, nt lauasuhtur, toor-roosuhtur, kookospalmisuhtur, glükoosi-fruktoosiirup, dekstroos. Selle dokumendi kontekstis kuuluvad siia ka mesi, siirup, mahlakontsentraat ja magustatud kondenspiim.

⁶ Punane liha on käesoleva dokumendi mõistes veise-, sea-, lamba-, kitse- ja ulukiliha; ei hõlma endas rupskeid ega jäneseliste liha.

⁷ Liha töötlemise saadus või sellise töödeldud toote edasise töötlemise saadus, mille lõikepind näitab, et tootel puuduvad värske liha iseloomulikud omadused. Enamasti tööstuslikult kuumtöödeldud, suitsutatud, soolatud, kääritatud punase liha ja linnuliha saadus, nt keedu-, suitsu-, grill-, toorvorst, salaami, sink, peekon, viiner, sardell, soolaliha, kuivatatud ja vinnutatud liha, lihakonserv, valmispihvid, -kotletid, -lihapallid, -frikadellid, marineeritud liha, šašlõkk jms.

MÜÜGIKOHAS PAKUTAVATE TOITUDE SOBIVUS TOIDUGRUPPIDE KAUPA

MAIUSTUSED, NÄKSID JA MUUD TOIDUD

SOBIVAD VALIKUD

Sobivaid valikuid ei ole

MÖÖNDUSTEGA SOBIVAD VALIKUD

(max 20% toiduvalikust)

● Suhkur, mesi, siirup, moos

Toitlustaja poolt valmistatava ühe roa (sh joogi) koostises või lisandina (mitte üle 5 g 100 g roa või mitte üle 5 g 200 ml joogi kohta)

- erinevad suhkrud (sh roogade-jookide koostises), nt valge suhkur, toor-roosuhkur, kookospalmisuhkur
- mesi
- siirupid (nt agaavisiirup, glükoosisiirup, puuvilja- või marjasiirup)
- moos, keedis, džemm, marmelaad, želee jt sarnased hoidised

SOBIMATUD VALIKUD

● Šokolaad, kompvekid, magustatud müslibatoonid

- šokolaadid, kompvekid
- maitsestatud (soolased, magusad, glasuuritud) pähklid või seemned ning kattega kuivatatud puuviljad ja marjad (nt rosin šokolaadis või jogurtis)
- lisatud suhkrutega müslibatoonid
- hematogeen

● Joogid

- karastusjoogid, jääteed, kaljad, mahlajoogid, nektarid, morss, kissell jm suhkru või magusainetega joogid
- energijaogid, -veed ja -shot'id ning teised sarnased kofeiini sisaldavad tooted, maitse- ja vitamiiniveed, spordijoogid jne
- alkohoolsed joogid ja nende alkoholivabad versioonid (sh lastešampus jms)
- kohv, kakao suhkruga kakaopulbrist

● Kõik magusad ja soolased küpsetised

- pirukad, saiakesed, muffinid, küpsised, vahvlid, sõõrikud, kringlid, koogid, tordid jm küpsetised

● Piimamagustoidud ja sarnased taimsed desserdid

- jäätis (sh valgujäätis), jäätisekokteil
- puding (sh valgupuding)
- kohuke
- kondenspiim, tööstuslik/poe piimakissell jms
- jogurtid ja kohupiimad suhkrut sisaldavate lisanditega (nt kommid, riisipallid jms)
- juustukrõpsud ja -pallid
- taimsed desserdid

● Muud maiustused

- halvaa, sefiir, besee, kirju koer, pastilaa, martsipan, magusad maisipulgad, iirise-maisipulgamagustoit jms
- brüleekreem, tiramisu, *panna cotta*, valmistarretis
- šokolaadi- ja kakaovõided; magusad ja soolased pähklivõided (pähklite sisaldus alla 99%)
- võikreem jm sarnased kreemid

● Soolased näksid

- kartuli-, köögivilja- (sh kaunvilja-), maisi-, hummuse- ja vetikakrõpsud jms
- sea- ja krevetikrõpsud jms
- küüslauguleivakesed, popkorn

● Ülejäänud siia toidugruppi kuuluvad toidud

- energiabatoonid ja -geelid, valgubatoonid
- maitsekõrred
- kohvijoogipulber (nt n-ö kolm ühes), magustatud kakaopulber, magusad lahustuvad teepulbrid
- toidulisandid (nt valgupulbrid, vitamiinid, mineraalained jne)



KUIDAS MUUTA MÜÜGIKOHTADES PAKUTAV VALIK VEELGI ROHKEM TERVIST TOETAVAKS JA Tervislik Valik Õpilastele Atraktiivsemaks?

- Suurenda sobivate toodete osakaalu veelgi – mida rohkem tervist toetavaid valikuid pakutakse, seda suurem on tõenäosus, et õpilased neid valivad
- Tootegrupi sees eelista väiksema küllastunud rasvhapete, soola- ja lisatud suhkrute sisaldusega tooteid
- Vähenda mööndustega sobivate toodete portsjonite suurust
- Piima ja keefiri ning piima asemel kasutatavate taimsete toodete hulgast paku vitamiinide ja mineraalainetega (nt B₁₂- ja D-vitamiin, kaltsium) rikastatud valikuid
- Paiguta sobivad valikud kättesaadavamatesse ja nähtavamatesse kohtadesse
- Paku laia ja maitsvat taimetoiduvalikut
- Praade pakkudes lähtu [taldrikureeglist](#)
- Võimalusel lase õpilastel salat endale sobivatest komponentidest ise kombineerida
- Paku sobivasse valikusse kuuluvaid toite soodsama hinnaga kui mööndustega sobivaid toite
- Välti üleskutseid, mis paneksid lapsed müügikohast rohkem toitu ostma⁸ – pidev näksimine kahjustab ka hammaste tervist
- Ära paku tooteid, mis sisaldavad palmi- ja kookosrasva – nii toetad ka keskkonna kestlikkust
- Müügikohta või selle vahetusse lähedusse paiguta tervislikku toitumist selgitav teave (nt [laste](#) või [täiskasvanute toidupüramiidi](#) või [taldrikureegli](#) plakat)

Inimese söömisharjumustele pannakse alus lapsepõlves. Vajadustele vastav ja tasakaalustatud toitumine toetab laste kasvu, arengut ning füsioloogilisi vajadusi. Ebapiisav või ühekülgne toitumine lapsepõlves võib avaldada negatiivset mõju tervisele kogu ülejäänud elu jooksul. Järjepidev toidumissoovitustele mittevastav toitumine lapseas on üks peamisi haiguste kujunemist ja arenemist soodustavaid tegureid.

Juhend on kohustuslik rakendamiseks üldhariduskoolides ja kutseõppeasutustes, kuid soovituslik on lähtuda sellest ka kõikides teistes asutustes, kus lastel võib olla müügikohale juurdepääs (nt lasteaiad, noortekeskused, mängutoad, muuseumid, tegevuskeskused, raamatukogud, haiglad, spordikeskused, kõrgkoolid).

Juhend põhineb [riiklikel toitumis- ja toidusoovitustel](#).

⁸ Näiteks saab laps templeid kogudes kümnenda söögi või joogi tasuta.