



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Laste ja noorte tervis - hetkeolukord ning kodu, lasteaia ja kooli võimalused tervise toetamiseks

Alice Haav
Tervise Arengu Instituut
30. oktoober 2020



Uuringud

- Euroopa laste rasvumise seire uuring (COSI) 2015/16:

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/152587420882_Euroopa_laste_rasvumise_seire.pdf

- Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC) 2017/18:

Raport:

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157970053289_eesti_kooliopilaste_tervisekaitumine.pdf

Artiklid: https://www.tai.ee/images/EA_TAI_erinumber_web.pdf

- Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppe-kasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas (2017):

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157064298527_Lasteaia_keskkonnatingimuste_ja_oppekasvatustegevuste_moju_laste_kehalisele_arengule_kooliks_ettevalmistavas_ruhmas_uuringu_aruanne.pdf



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

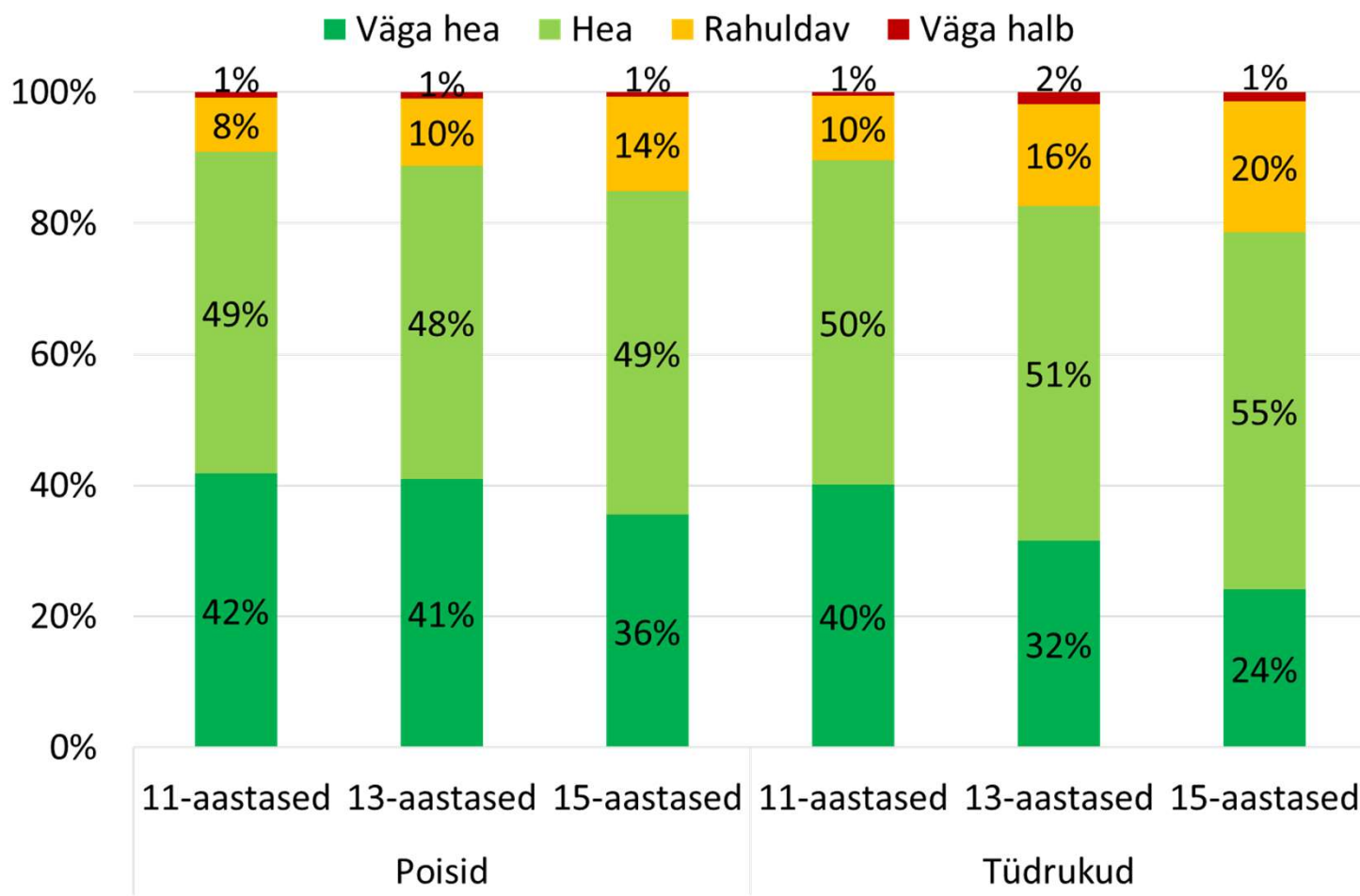


Laste tervis





Enamus õpilasi hindab oma tervist heaks





Laste ülekaal ja rasvumine - kas see on probleem?

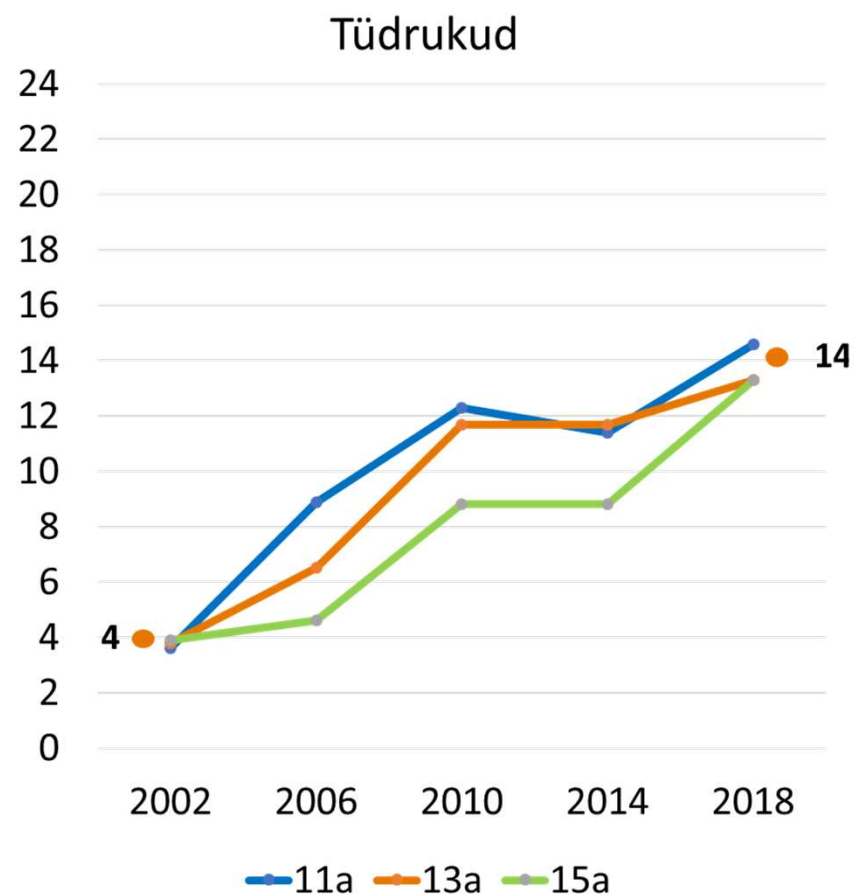
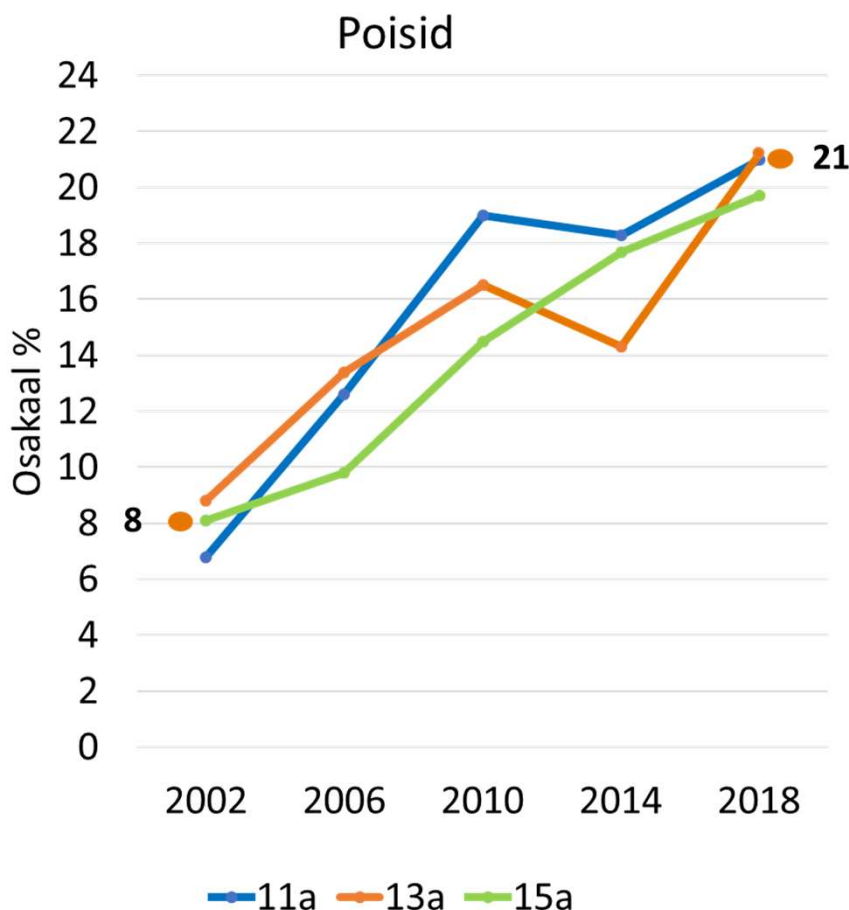




Pea viiendik (17%)
õpilastest on ülekaalulised
ning ülekaaluliste osakaal
suureneb

Ülekaalulisus

Ülekaalulised sh rasvunud lapsed vanusgrupiti (%)



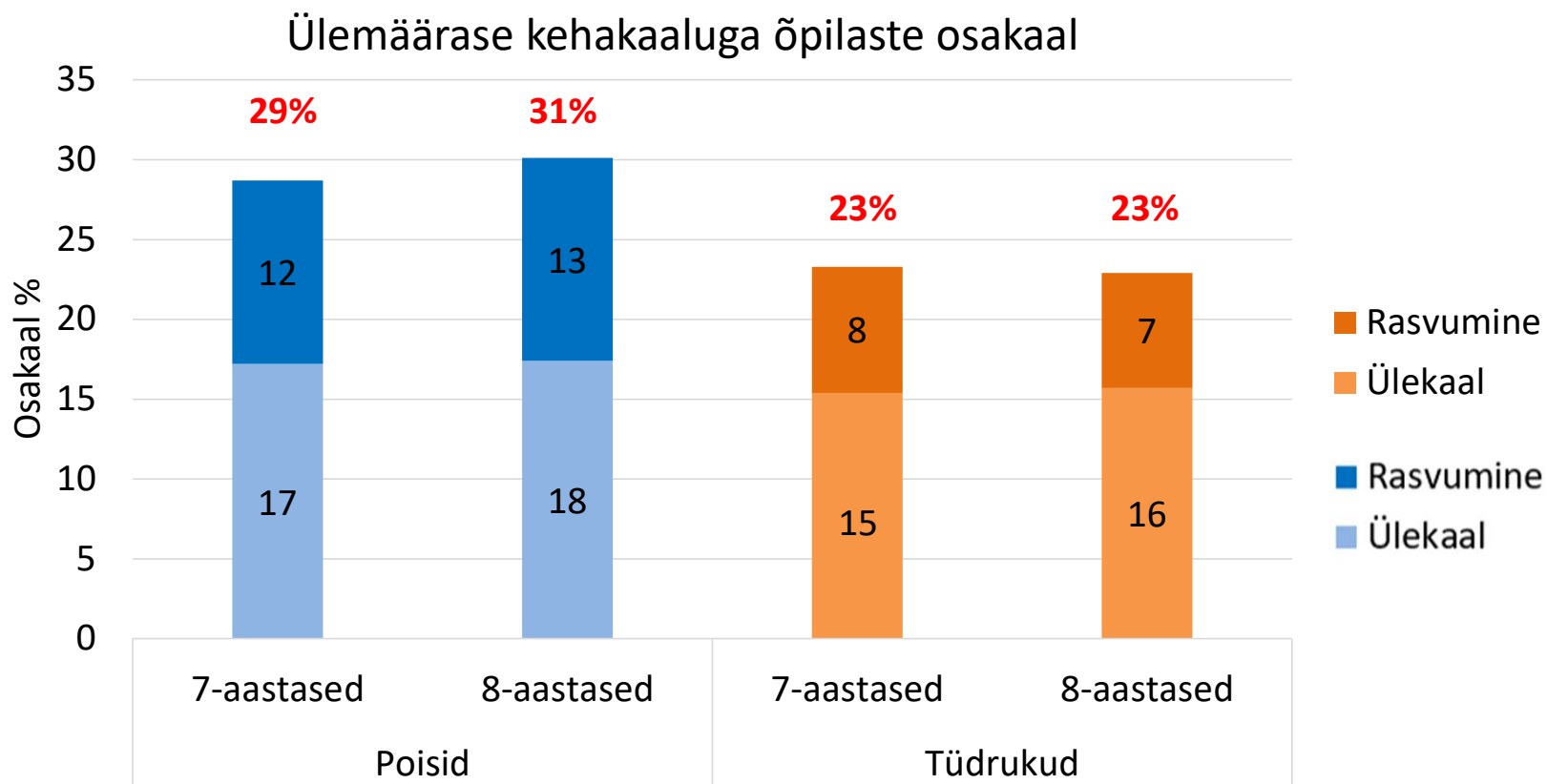


Ülekaalulisus

Ülemäärase kehakaaluga õpilaste osakaal

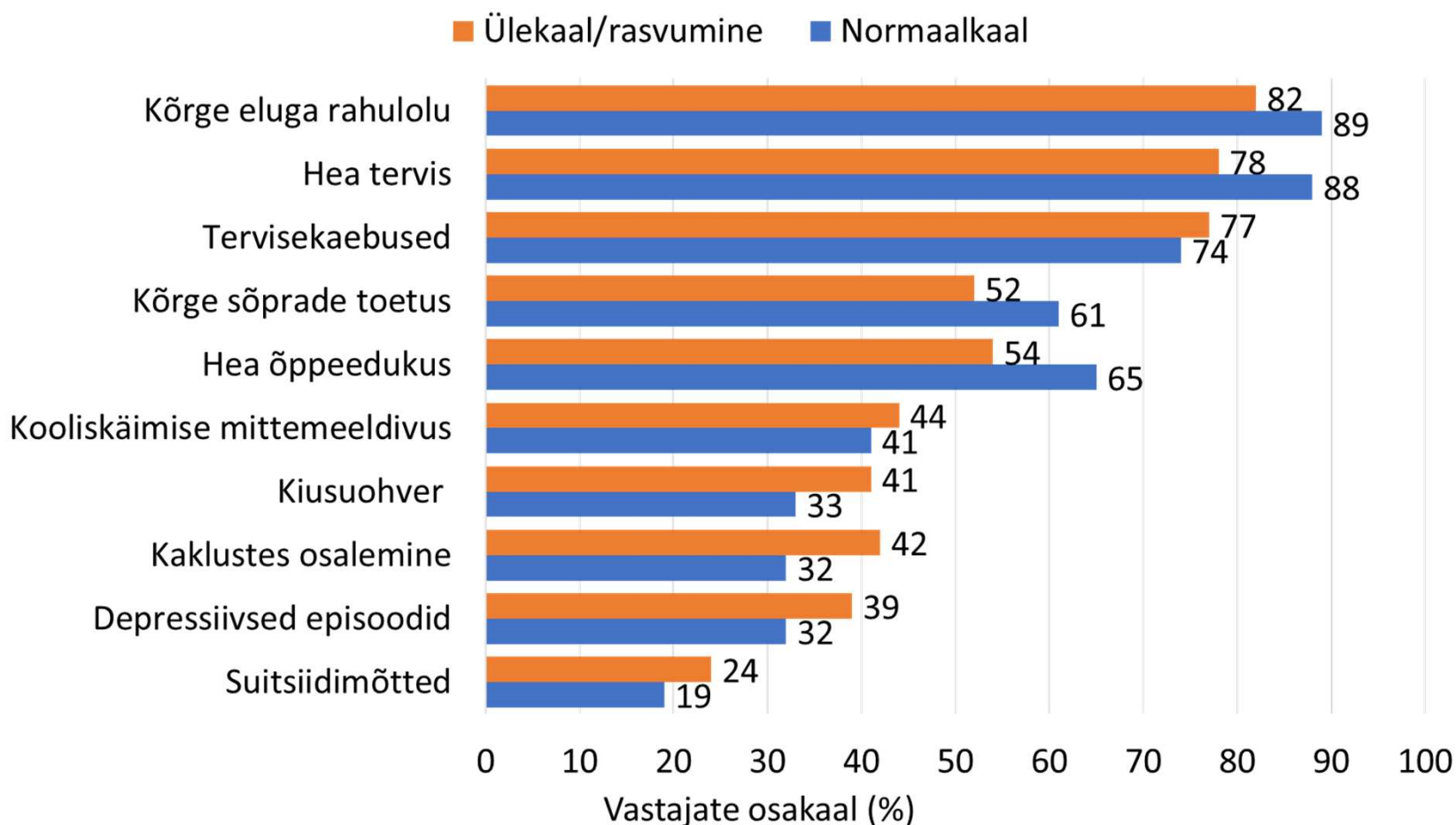


Ülekaalulisi 16%
Rasvunuid 10%
Ülekaal + rasvunud 26%





Erinevad taustategurid seoses kehakaaluga





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

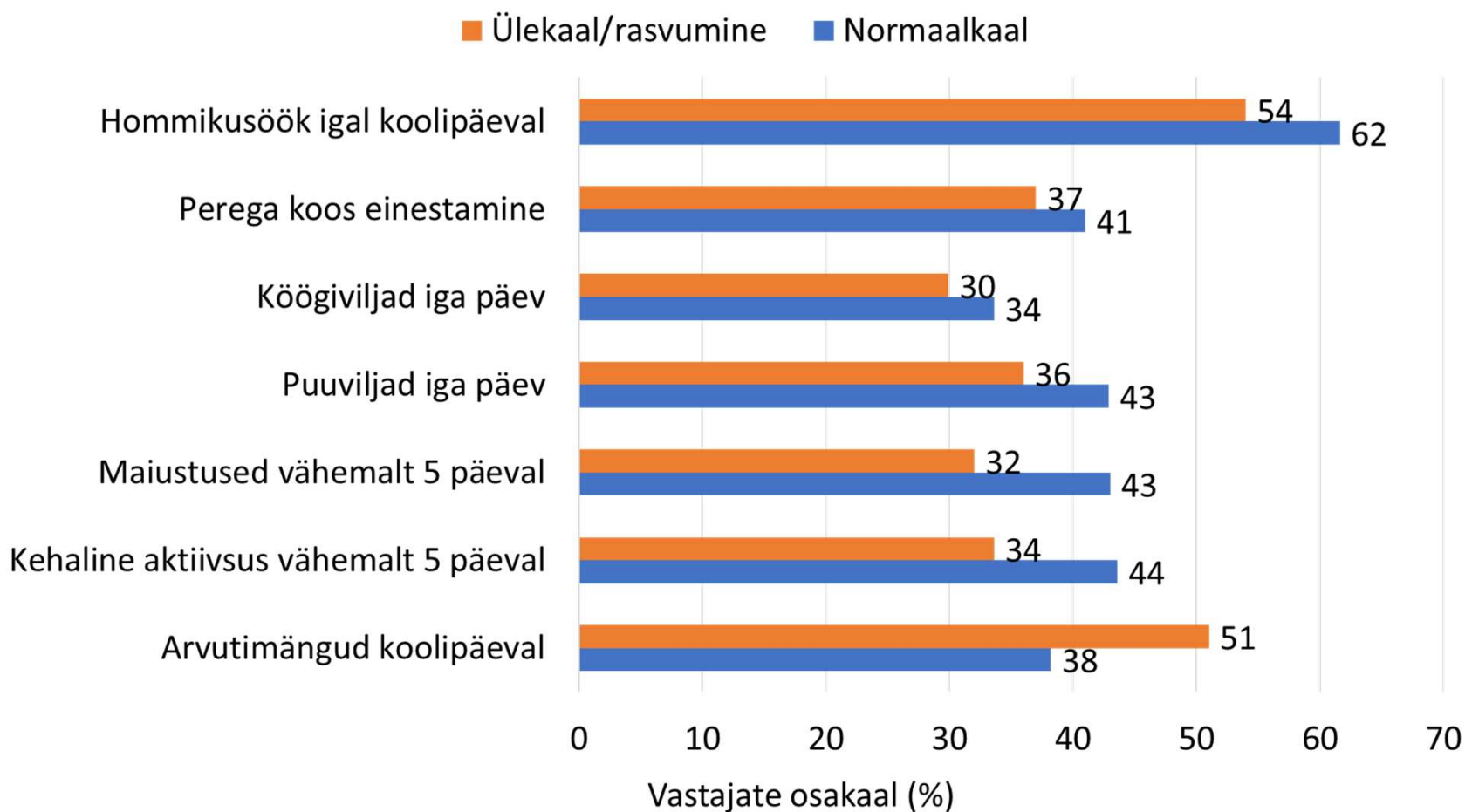


Kehakaalu mõjutavad eluviisiga seotud tegurid





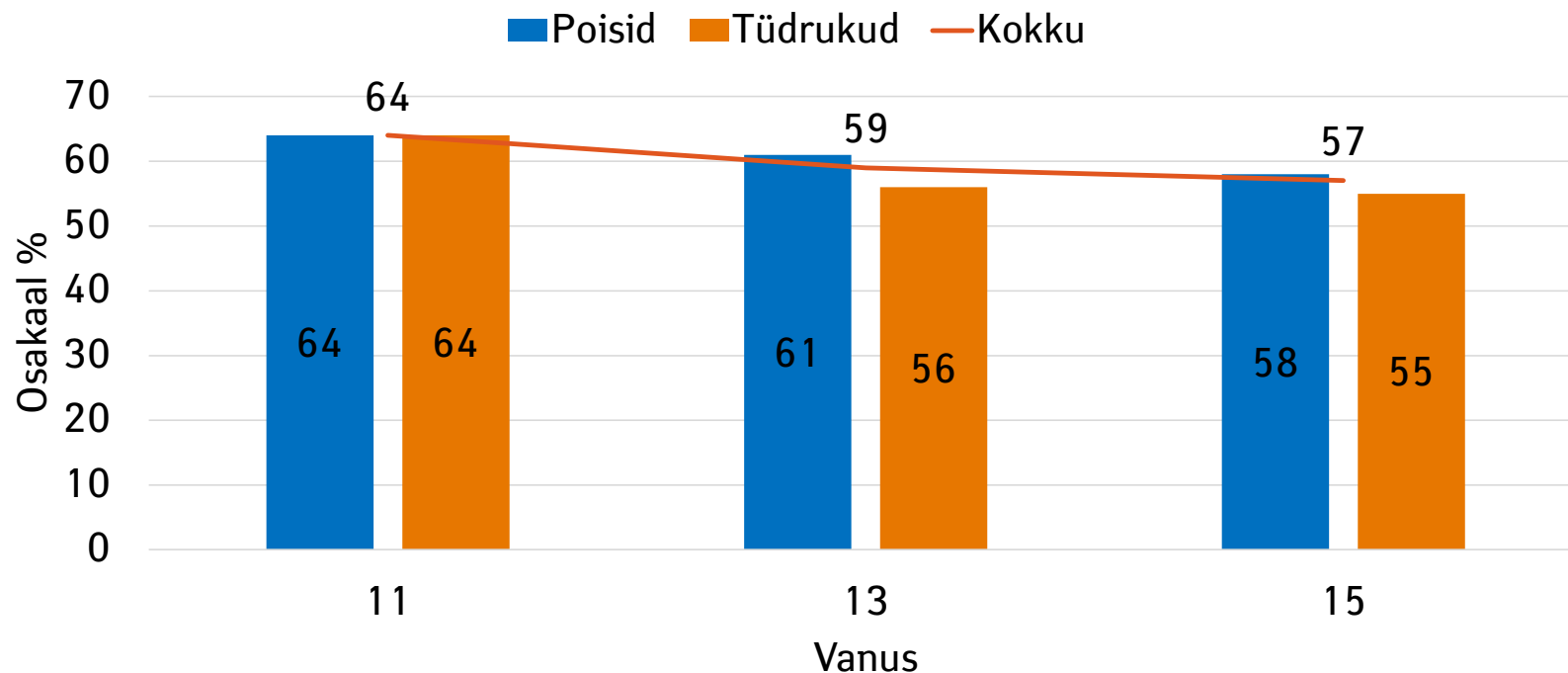
Erinevad eluviisi näitajad seoses kehakaaluga





Igal koolipäeval sööb hommikusööki 60% õpilastest

Igal koolipäeval hommikusööki söönud õpilaste jaotus (%) soo ja vanuse järgi



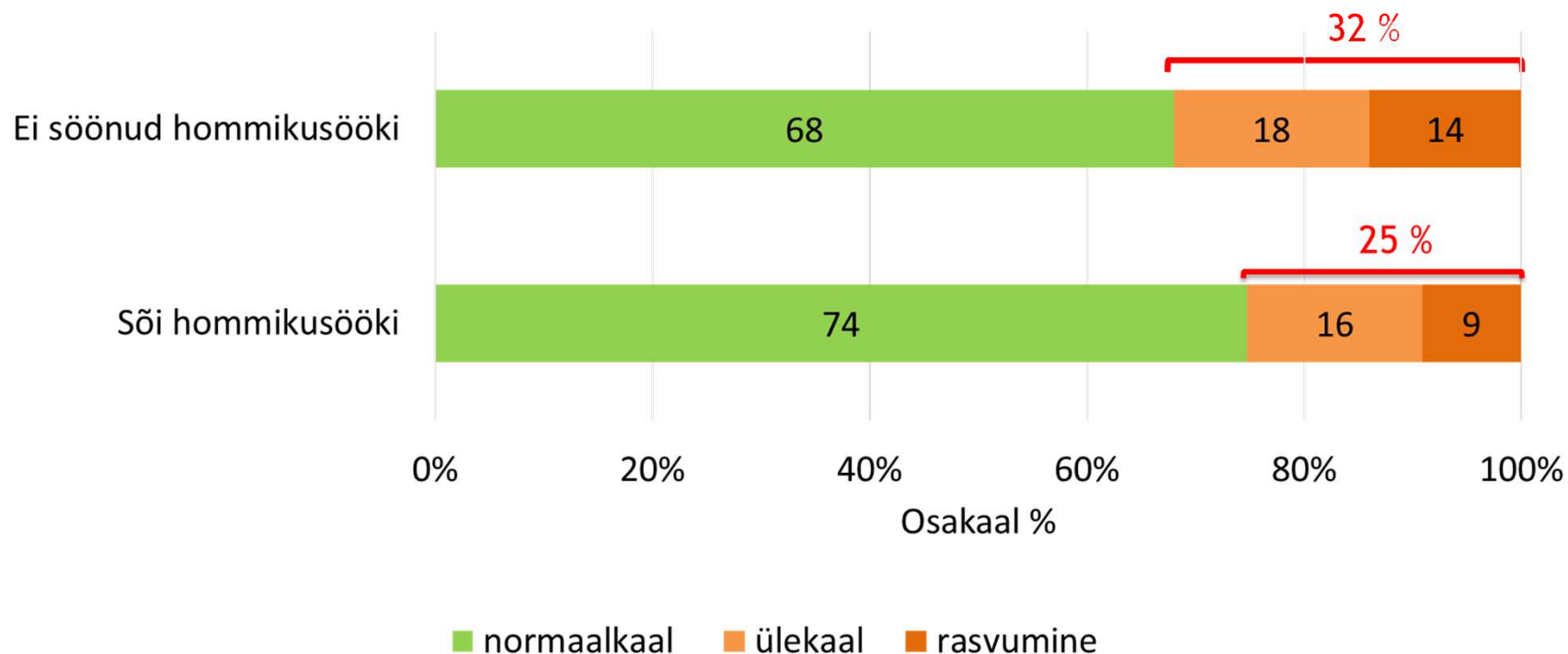


89% kooliõpilastest sõi hommikusööki

Sooja hommikusöögi söömise võimalus koolis oli olemas 62% õpilastest

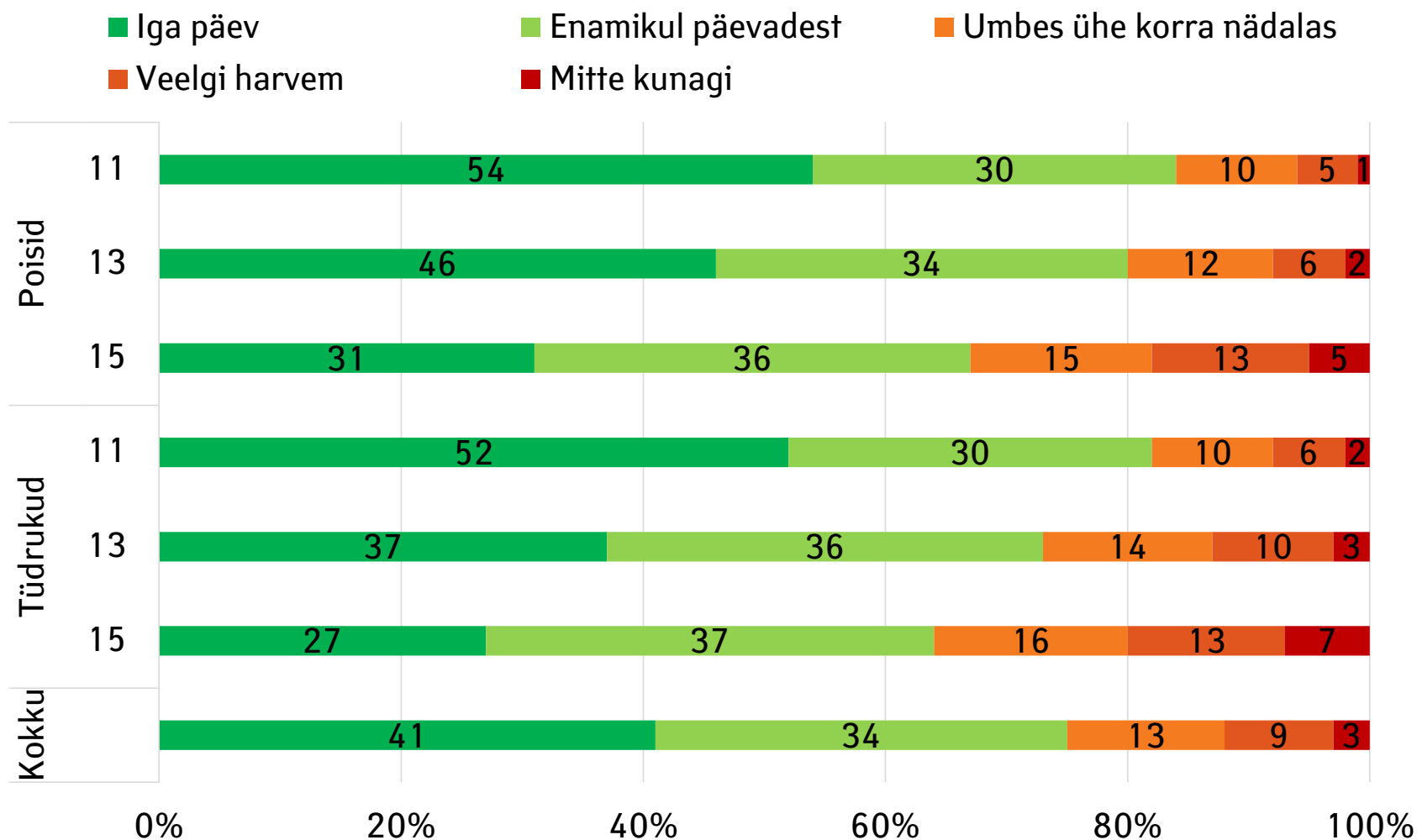
Sooja hommikusööki pakuti 52% koolidest

Kehakaal ja hommikusöögi söömine, %





Nädala jooksul koos perega einestanud õpilaste jaotus (%) soo ja vanuse järgi





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

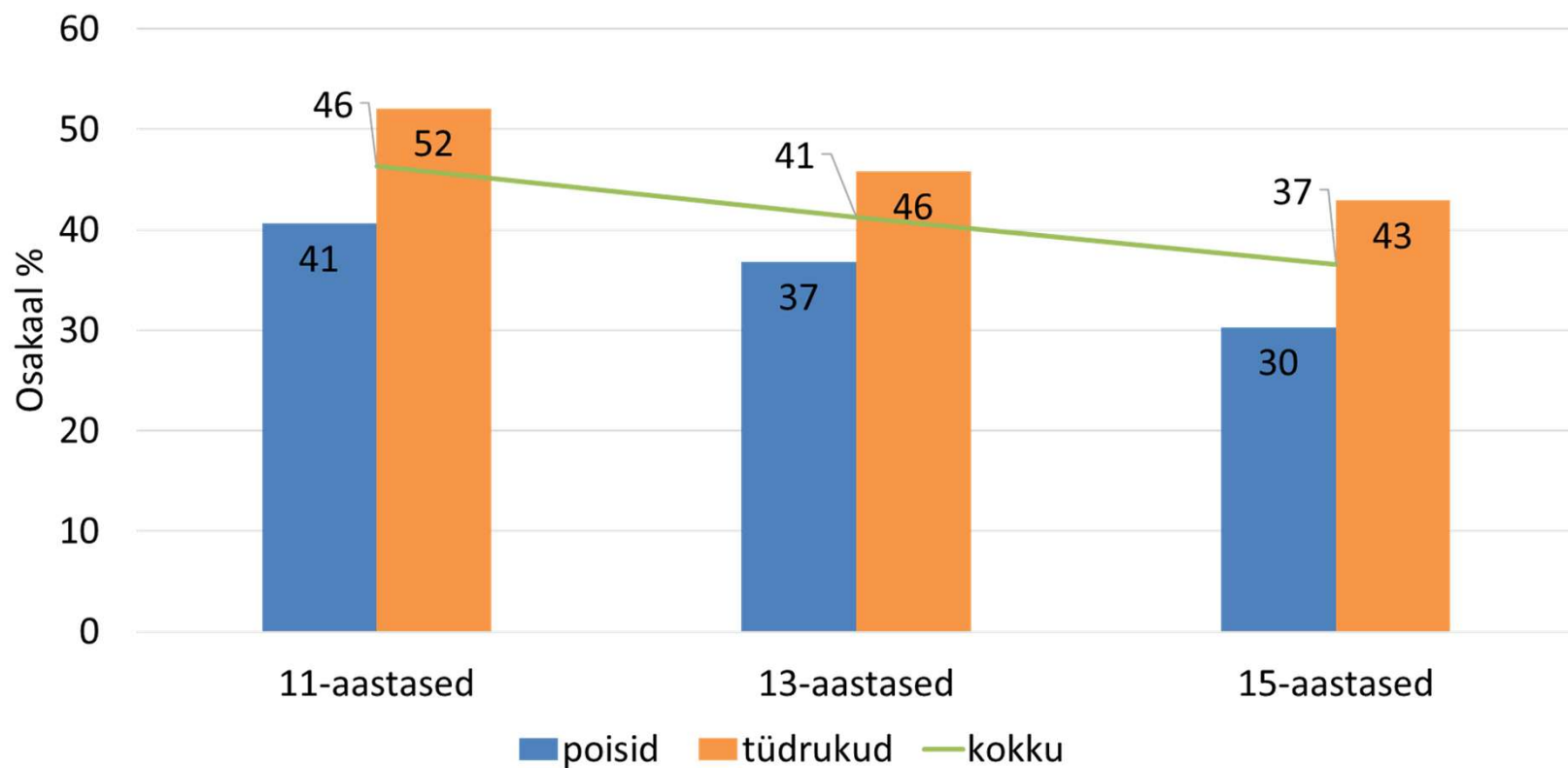
Kui palju peaks päevas tarbima puu- ja köögivilju?





Puuvilju sööb iga päev alla poole (41%) õpilastest

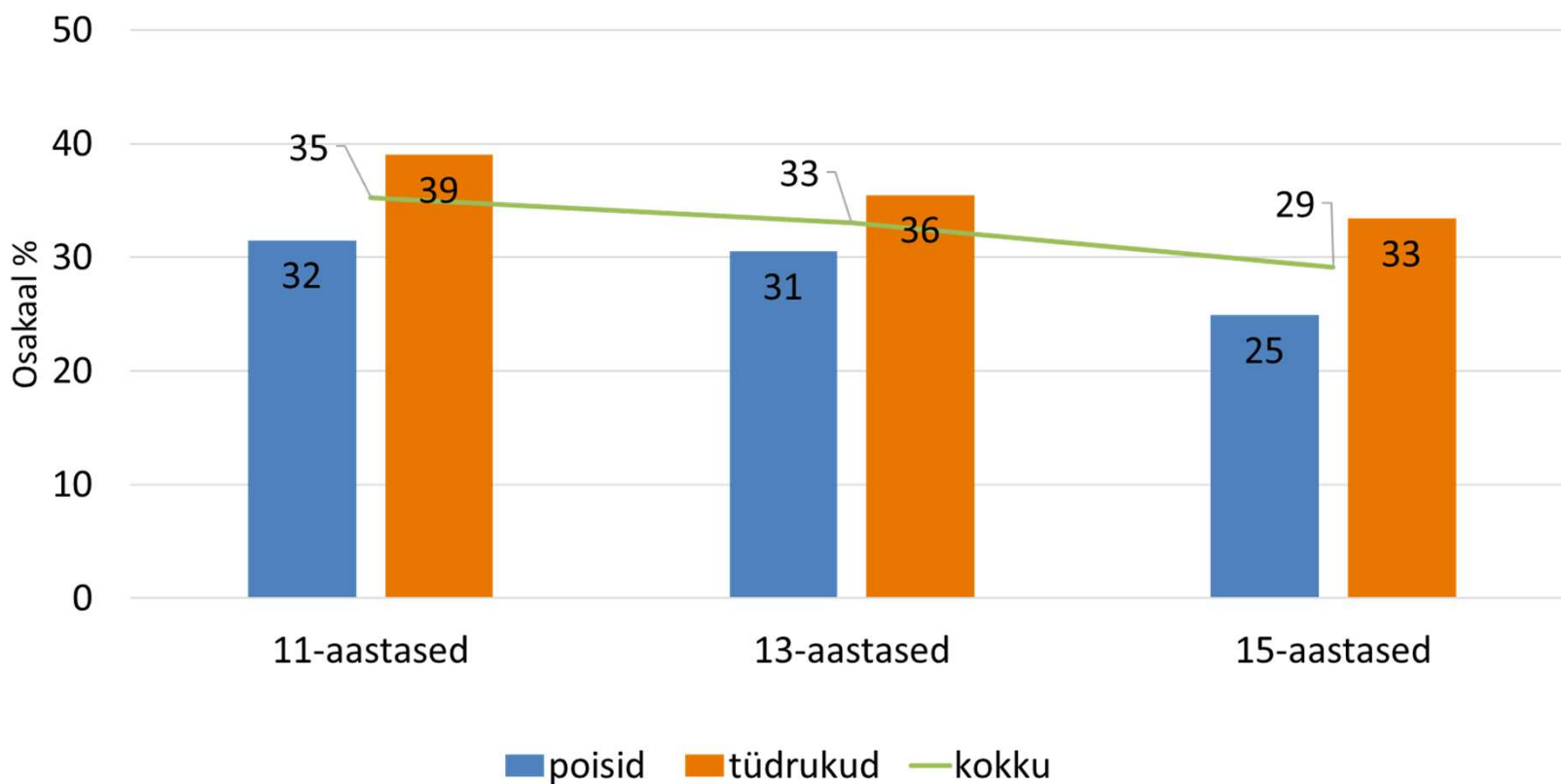
Vähemalt korra iga päev puuvilju söönute jaotus soo ja vanuse järgi (%)





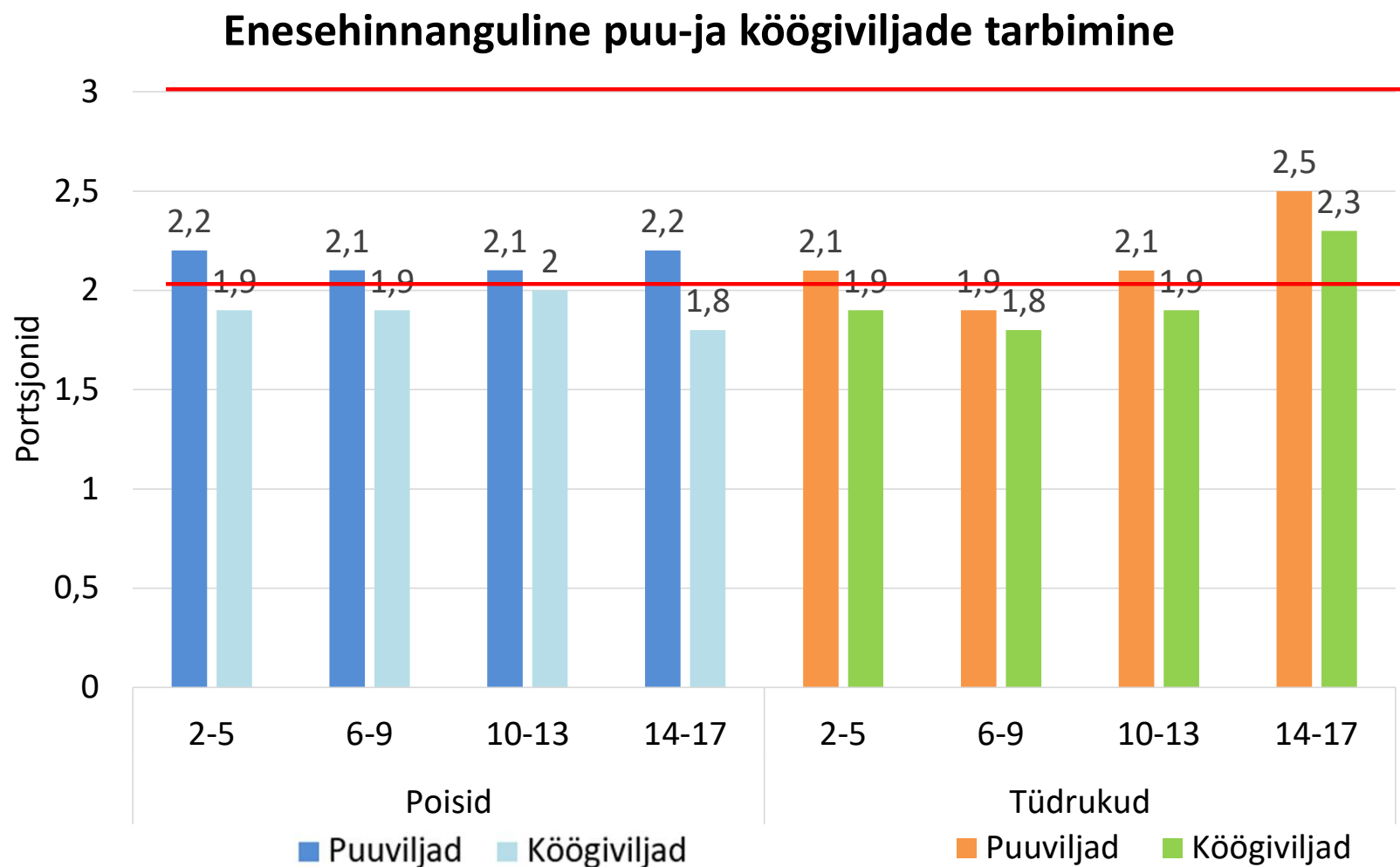
Köögivilju sööb iga päev kolmandik (33%) õpilastest

Vähemalt korra iga päev köögivilju söönute jaotus soo ja vanuse järgi (%)





Puu- ja köögiviljade tarbimine





Maiustused ja soolased näksid - kui palju?





Magusaportsjoneid 2-4

VÄIKE KÜPSIS
(10 g)



1 KOMM
(10 g)



VÄIKE AMPS TORTI
(10–15 g)



VEIDI JÄÄTIST
(20 g e 40 ml)



**PÄEVAS MAKSIMAALSELT
LUBATUD MAGUSA-
PORTSJONITE ARV.**

Magusaportsjoneid 2-4

ÜKS PORTSJON VASTAB 40 KCAL JA ON NÄITEKS:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 10 g (ca 2-3 tl) suhkrut• 10 g (ca ½ spl) mett• 20 g (ca 3-4 tl) moosi• 5-10 g küpsiseid, vahvleid, magusaid kuivikuid, maisipulki, halvaad• 10 g šokolaadi või kompvekke, müslibatooni | <ul style="list-style-type: none">• 1 dl karastusjooke ja maitsestatud vett• 10–15 g kooke, saiakesi, pirukaid jt magusaid küpsetisi• 20 g (40 ml) koorejäämist• 10–15 g kohukest• 10 g (ca 2 tl) kakao-, pähkli- ja šokolaadivõiet |
|---|---|



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

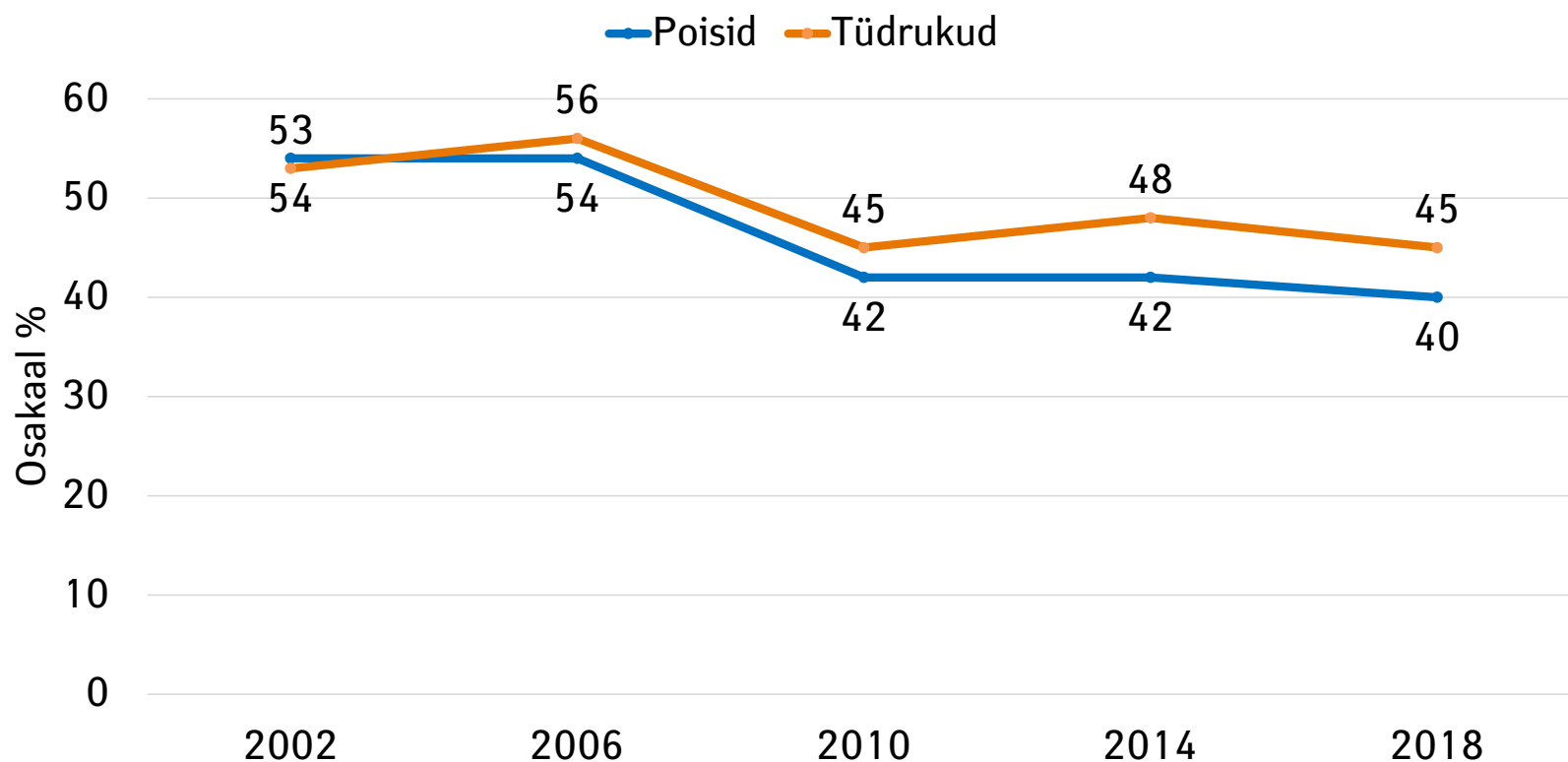
Kuidas meil tegelikult maiustamisega on?





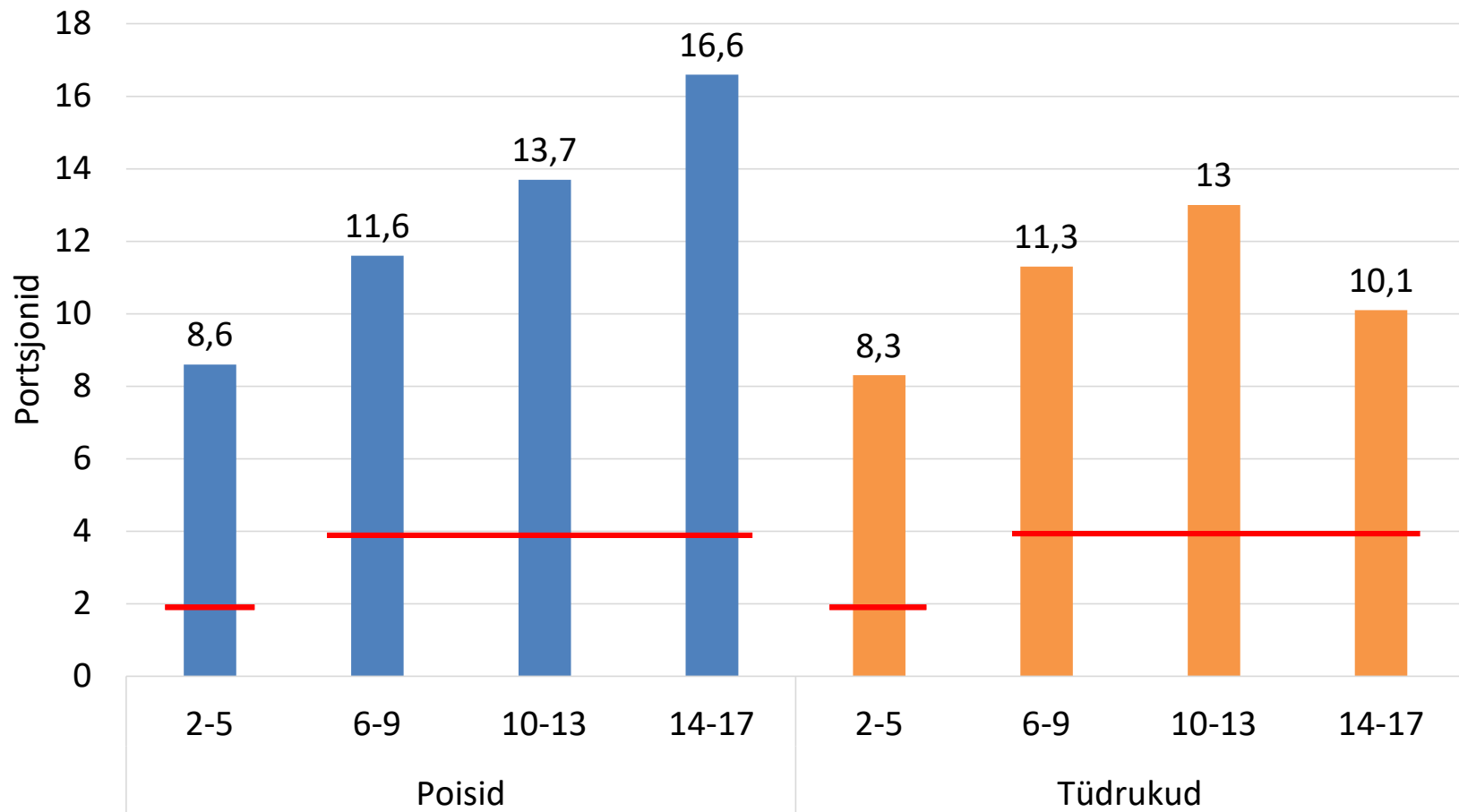
Maiustuste tarbimine

Viis korda nädalas või sagedamini maiustusi ja karastusjooke tarbinute jaotus (%) soo järgi





Suhkru, magusate ja soolaste näkside tarbimine



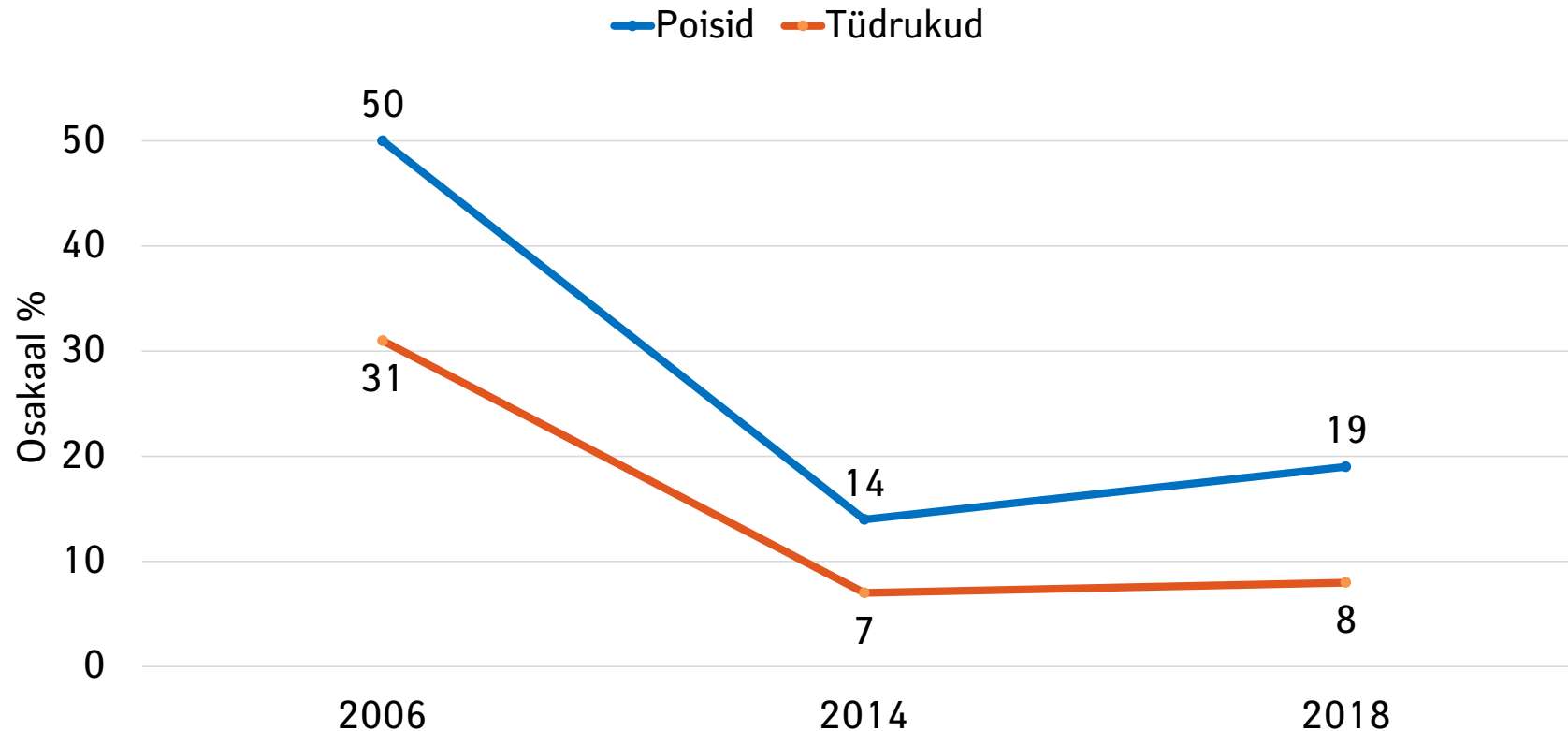
portsjonit päevas

1 portsjon ~40 kcal



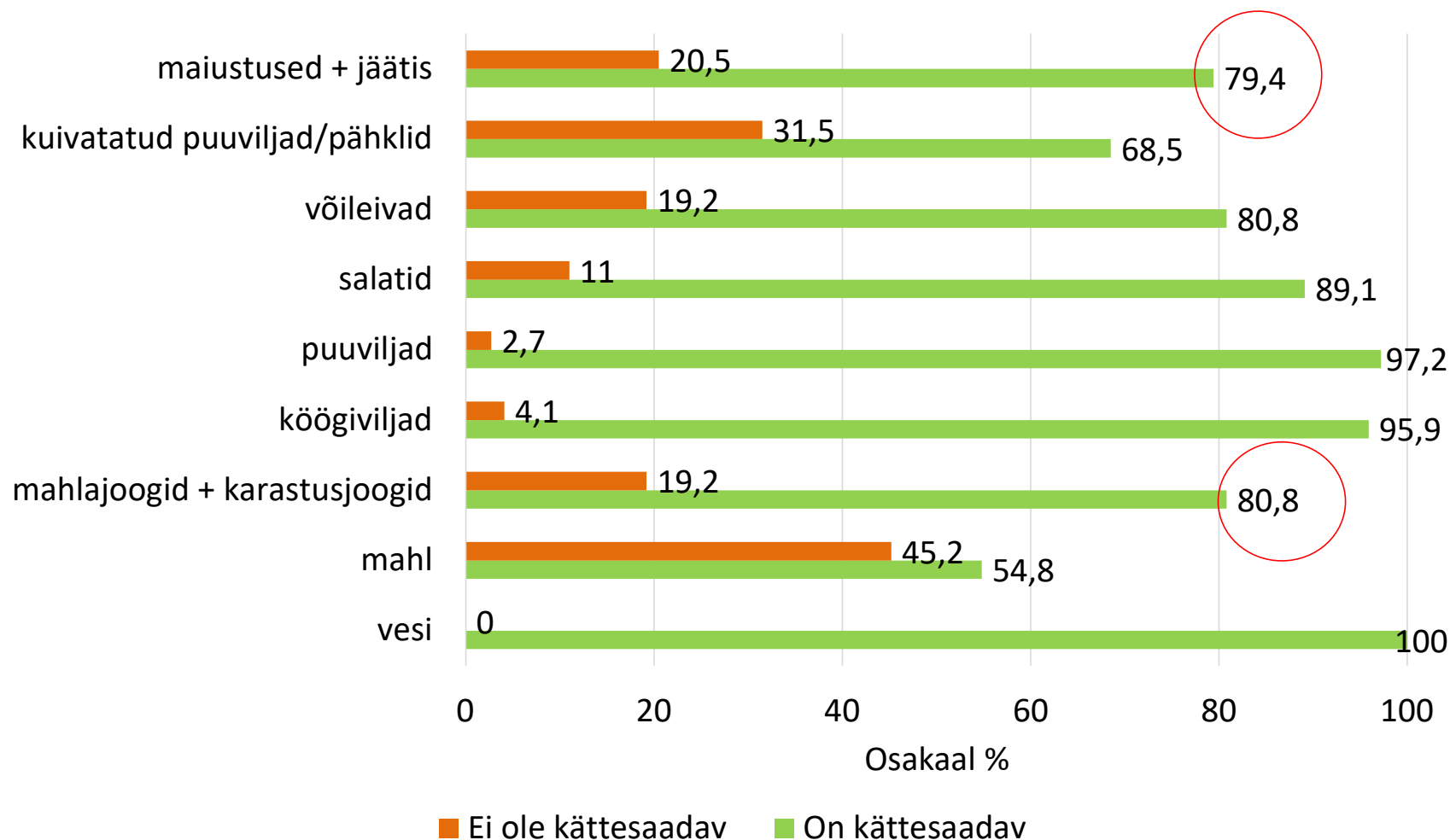
Energiajookide tarbimine

Vähemalt üks kord nädalas või sagedamini energiajooke tarbinute jaotus (%) soo järgi





Tallinna koolides pakutavad söögid ja joogid (N=73), %







Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

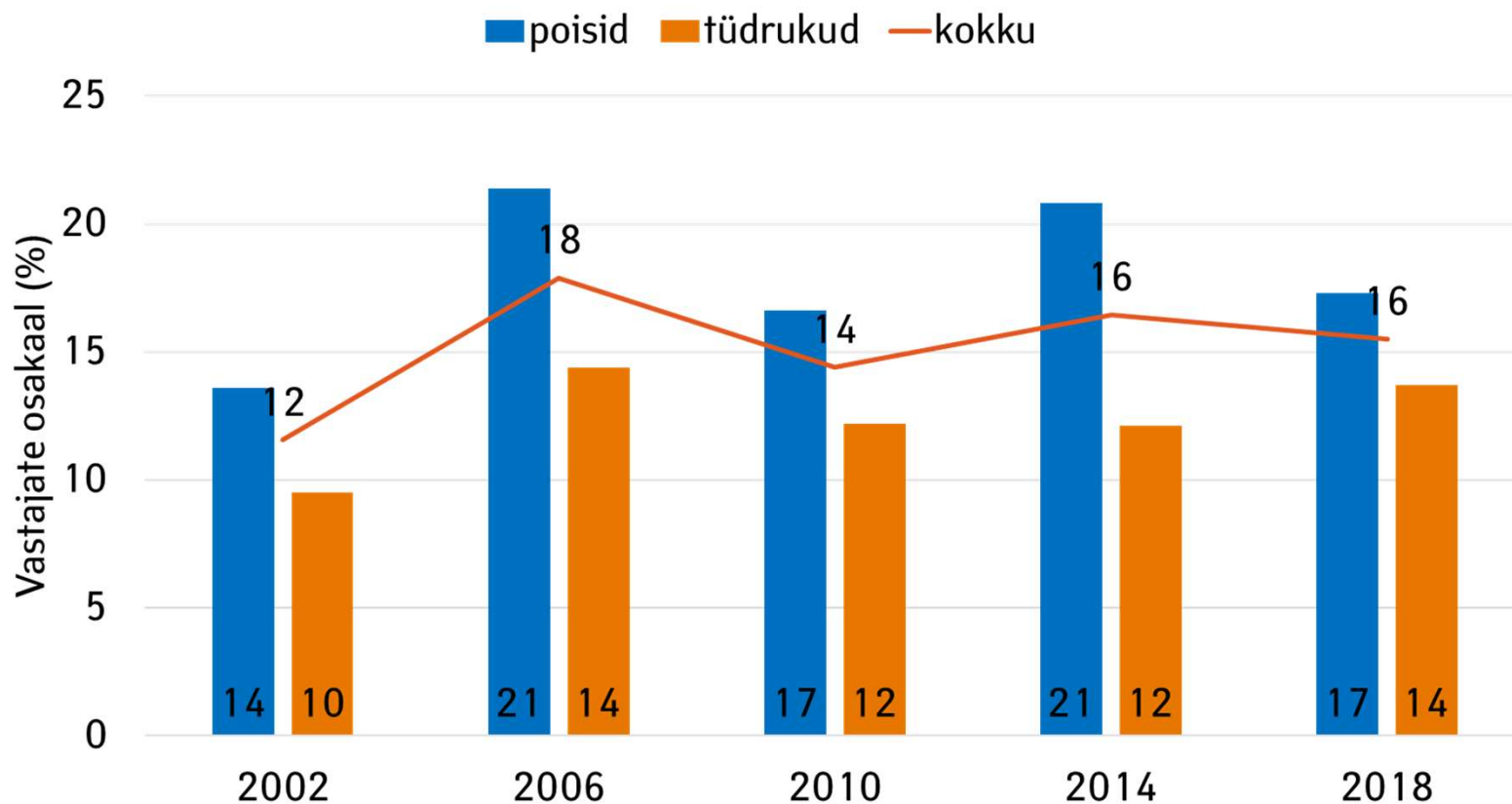
Kui palju peaksid lapsed päevas liikuma?





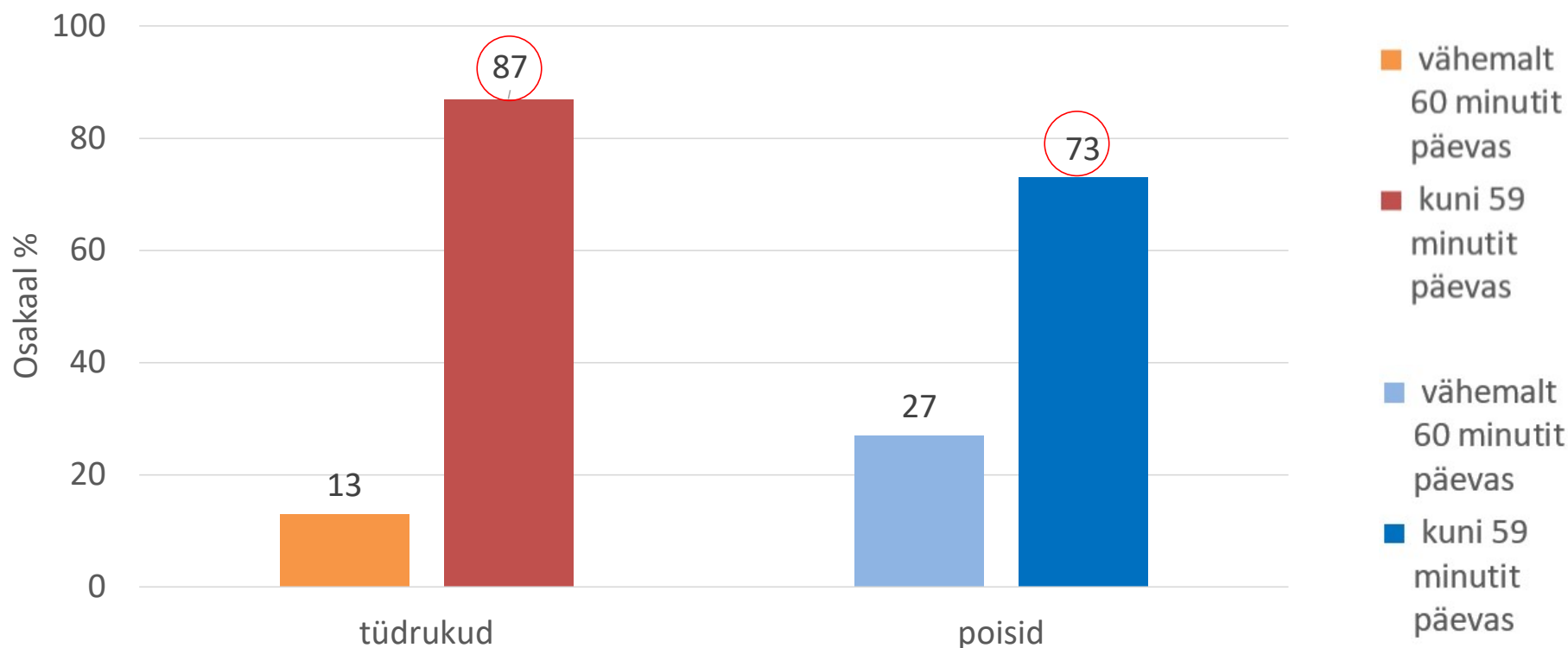
WHO: Iga laps peaks olema vähemalt mõõdukal tasemel füüsiliselt aktiivne vähemalt 60 minutit iga päev
Eestis on seda vaid 16% lastest

Vähemalt 1 tund iga päev mõõdukalt kehaliselt aktiivsed noored (%)





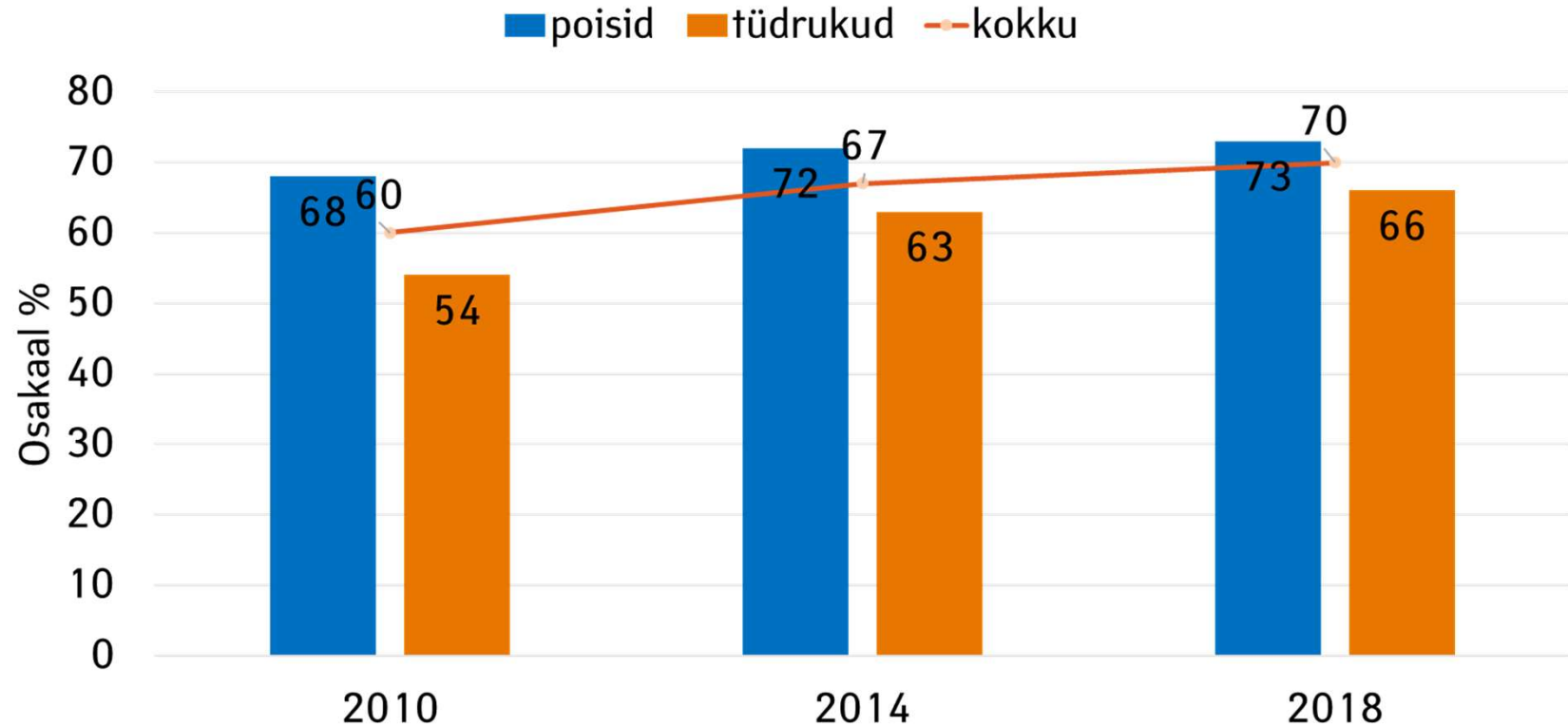
Objektiivselt mõõdetud 2 - 10 aastaste laste kehaline aktiivsus soo ja vanuse lõikes (%)





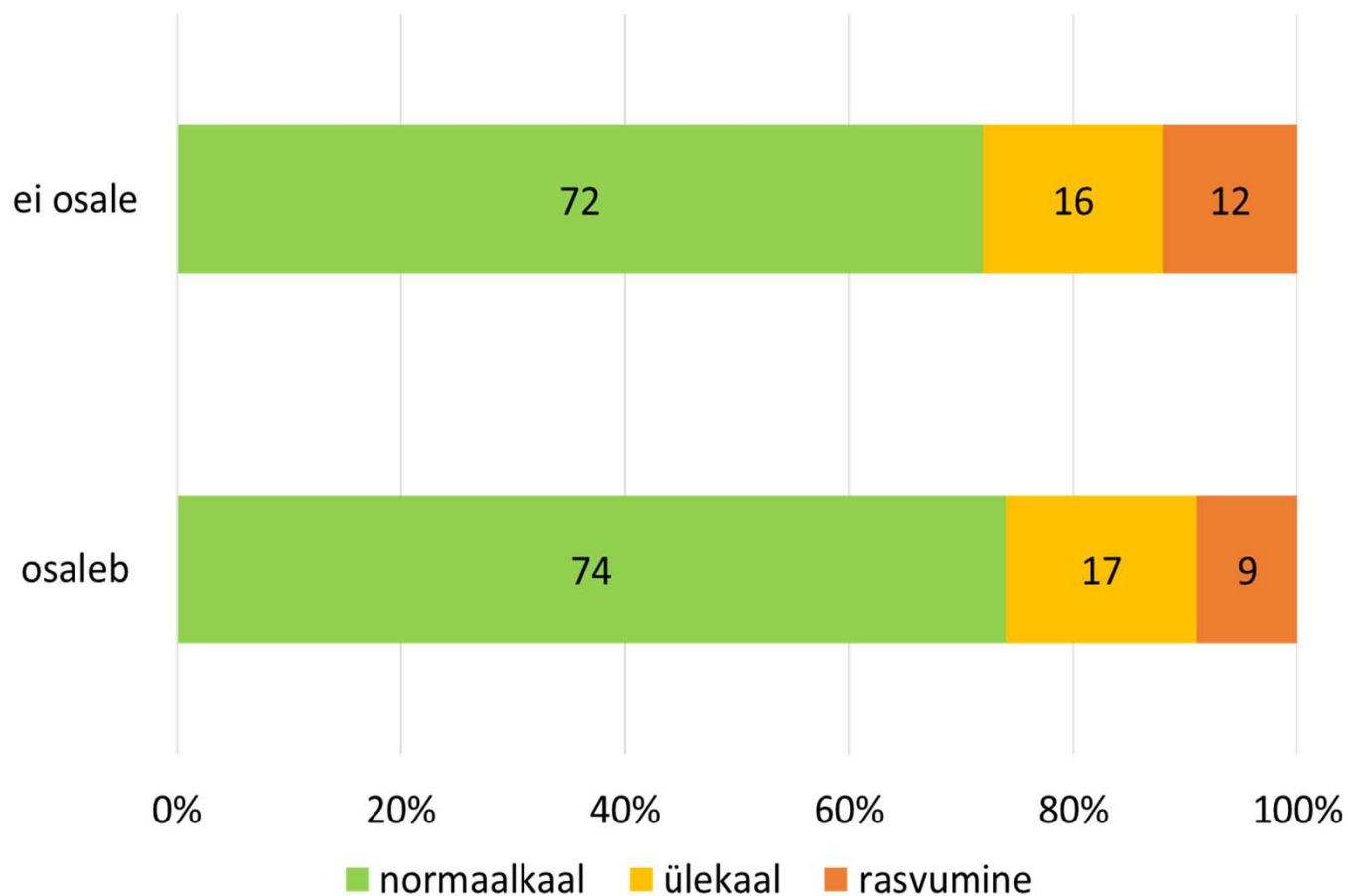
Intensiivne kehaline aktiivsus

Vähemalt 2 korda nädalas vabal ajal intensiivselt kehaliselt aktiivsete vastajate jaotus (%)



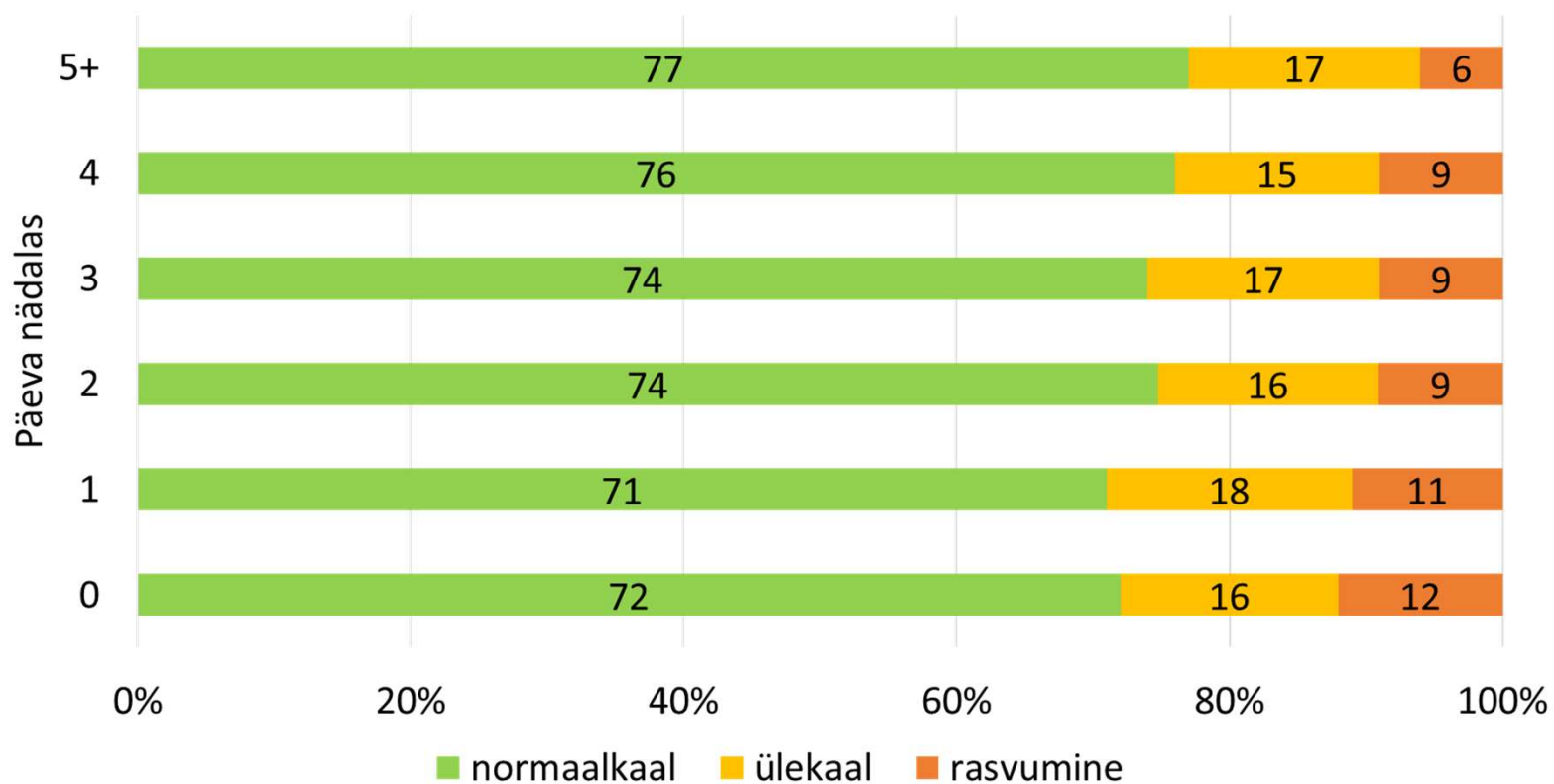


Õpilaste kehakaal ja liikumisringides osalemine, %





Õpilaste kehakaal ja treeningpäevade arv, %

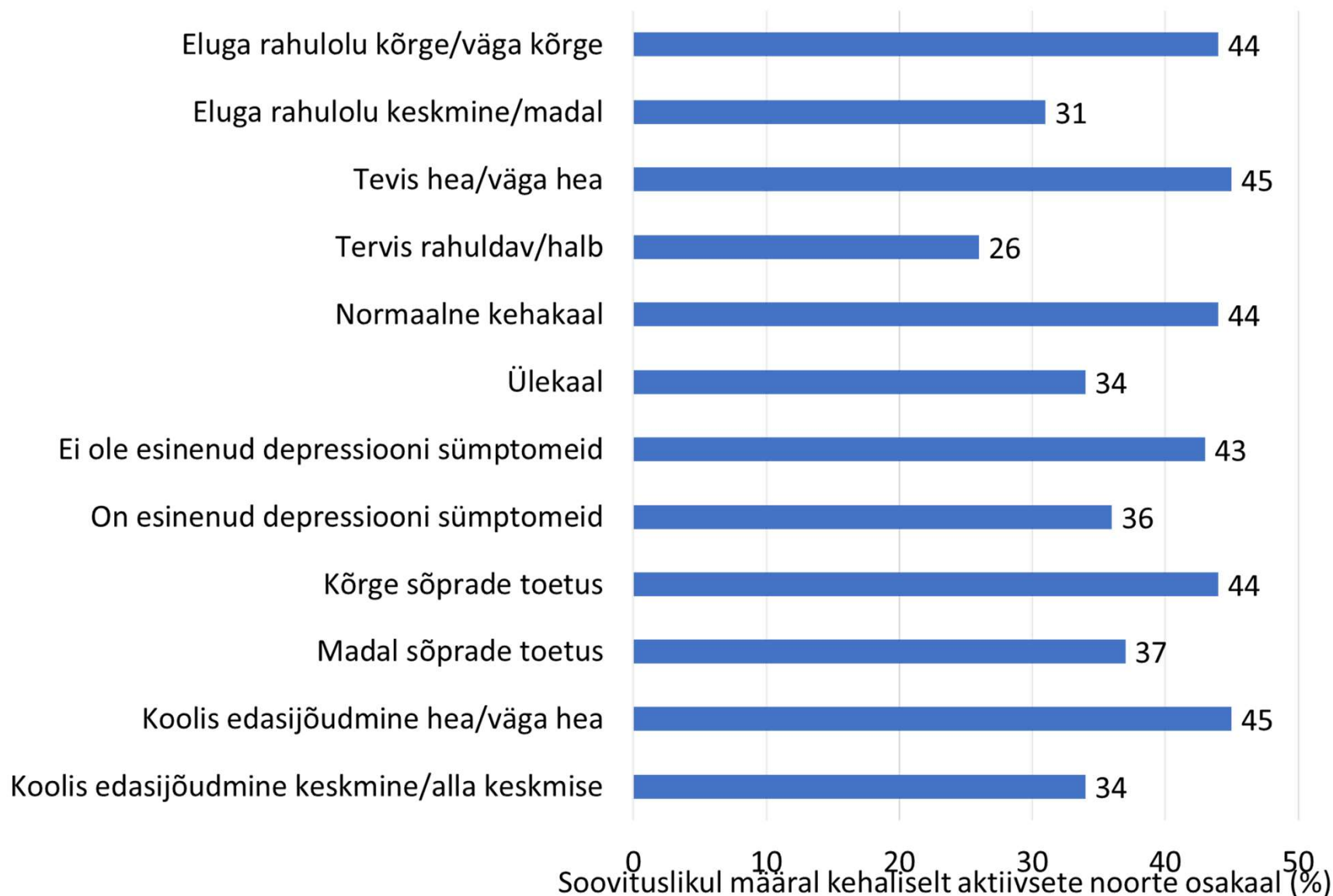




Tervise Arengu Instituut

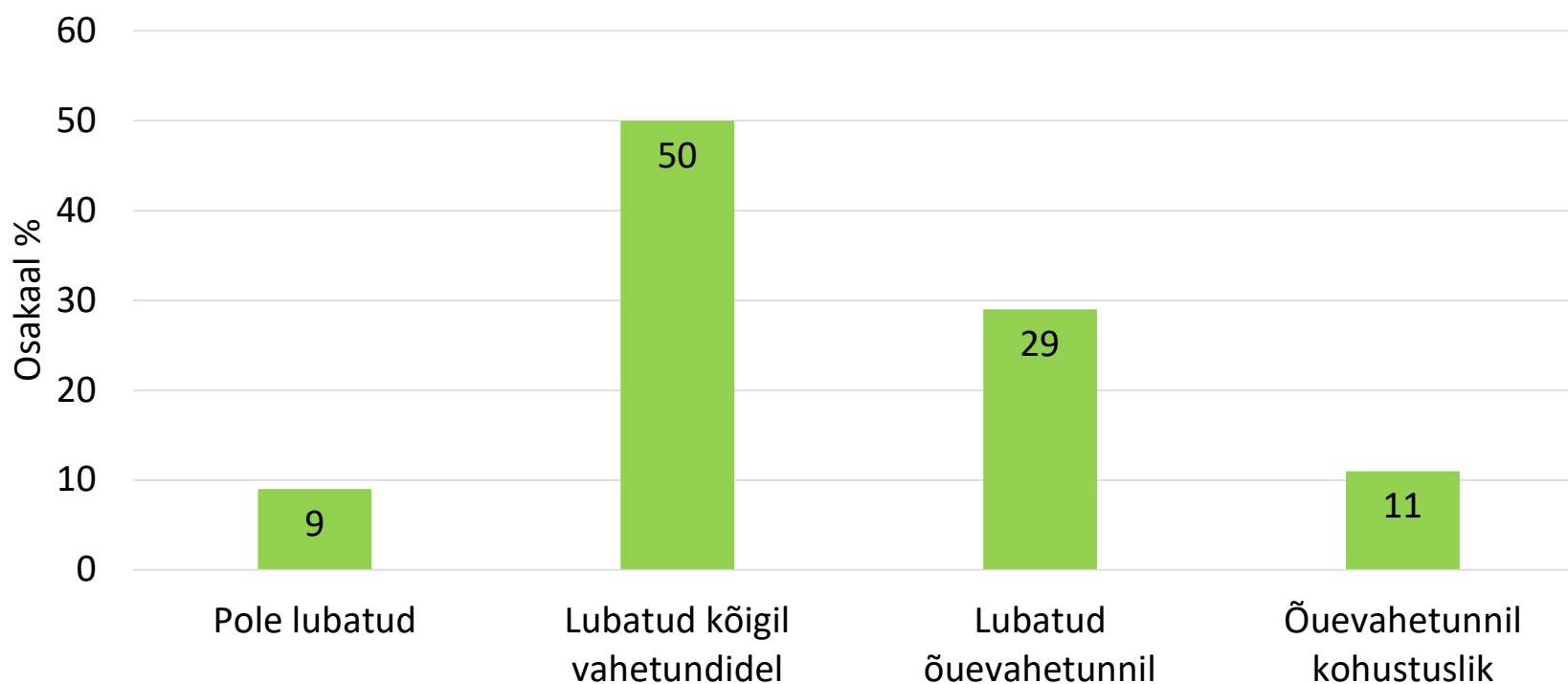
National Institute for Health Development

Vähemalt 1 h viiel või enamal päeval kehaliselt aktiivsed vastajad (%) taustateguritest lähtuvalt





Vahetundide ajal õues viibimise võimalus koolides (n= 378)





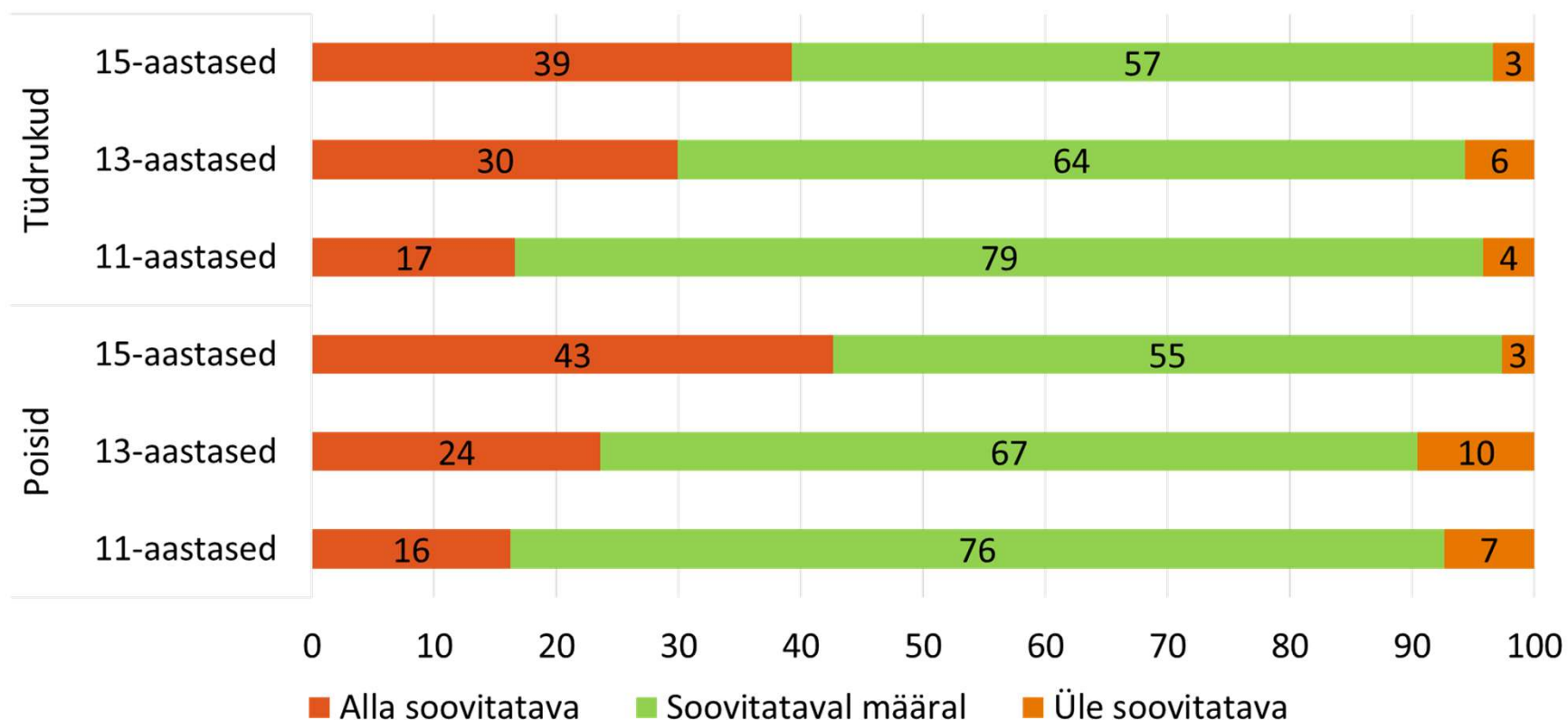
Kui palju peaksid lapsed ja noored magama?





Soovitatav uneaeg:
11-aastastel 8-9,5 tundi
13-15-aastastel 7,5-9 tundi

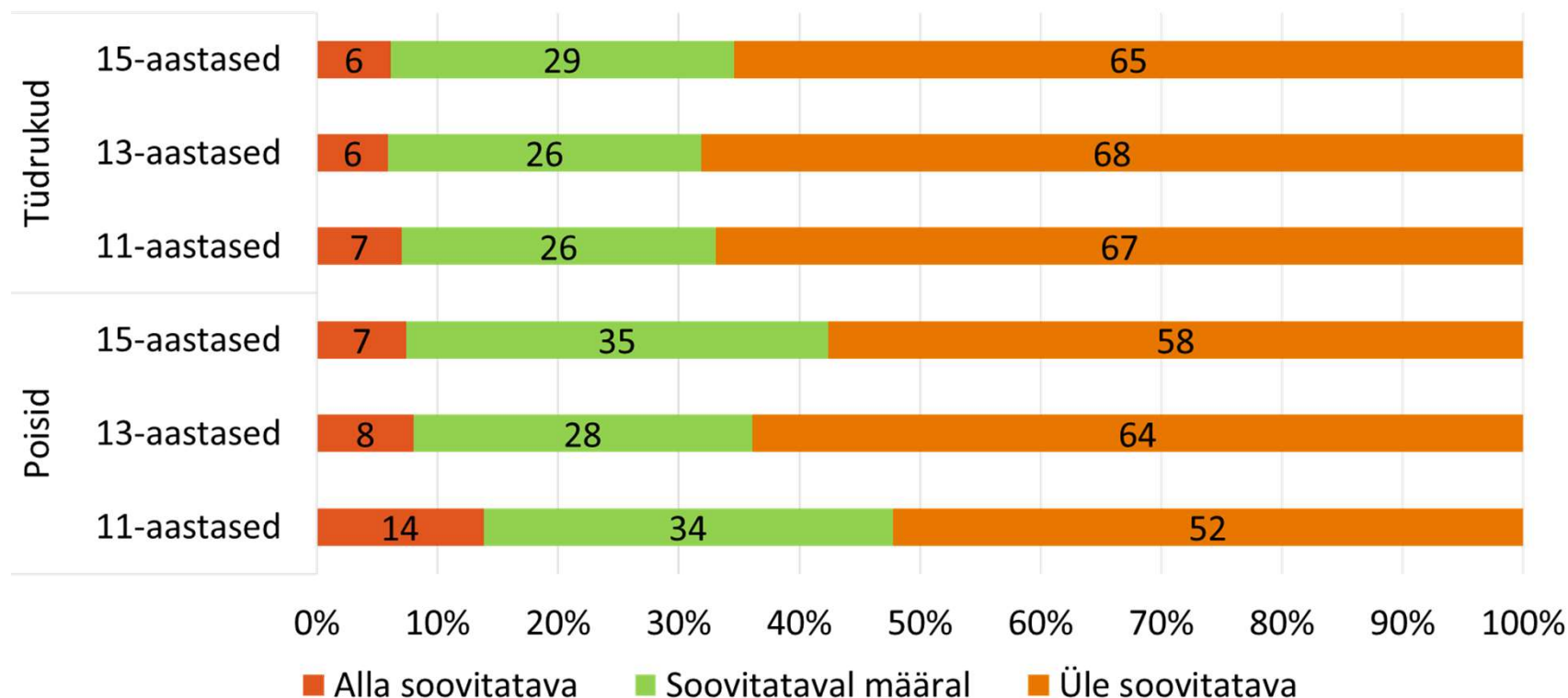
Õpilaste uneaja jaotus (%) soovitustest lähtuvalt koolipäevadel





Soovitav uneaeg:
11-aastastel 8-9,5 tundi
13-15-aastastel 7,5-9 tundi

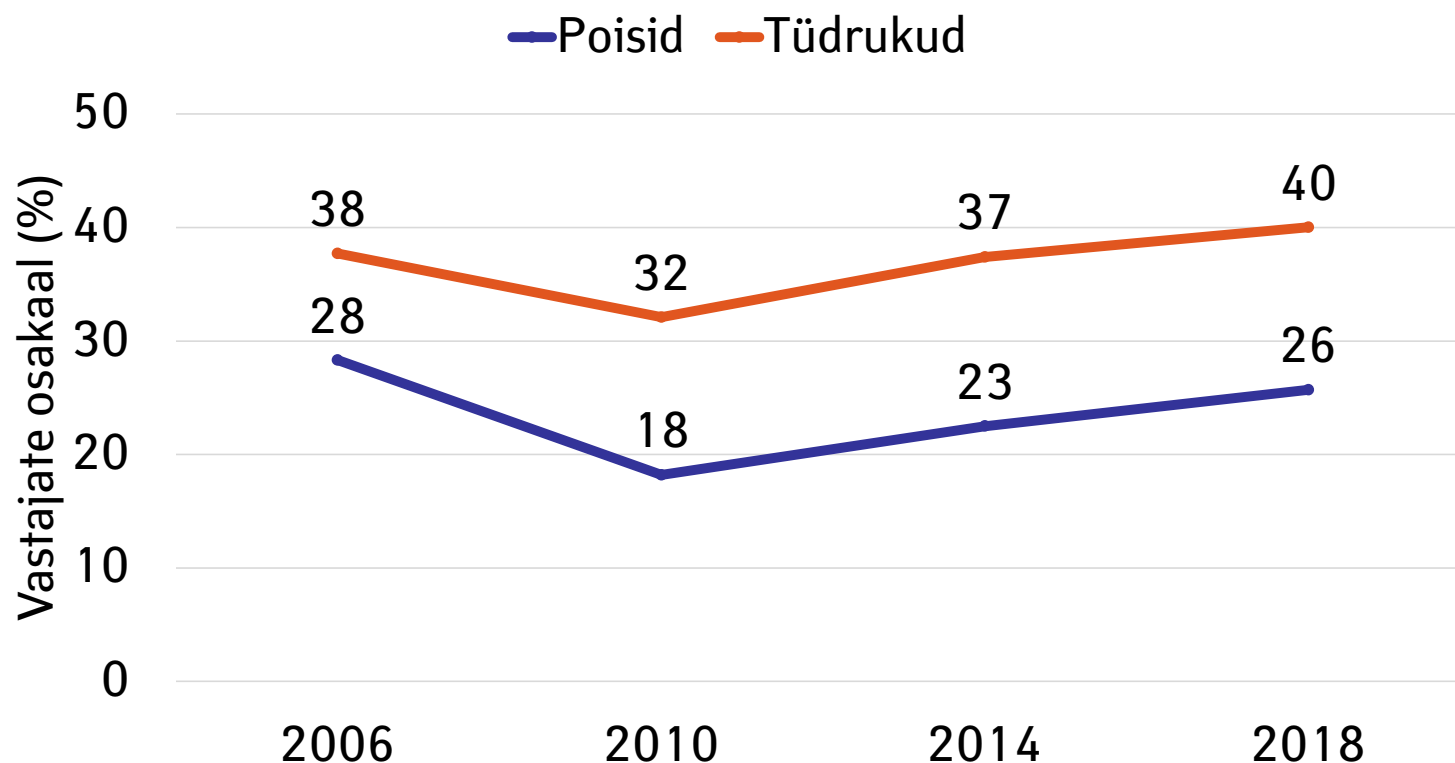
Õpilaste uneaja jaotus (%) soovitustest lähtuvalt nädalavahetustel





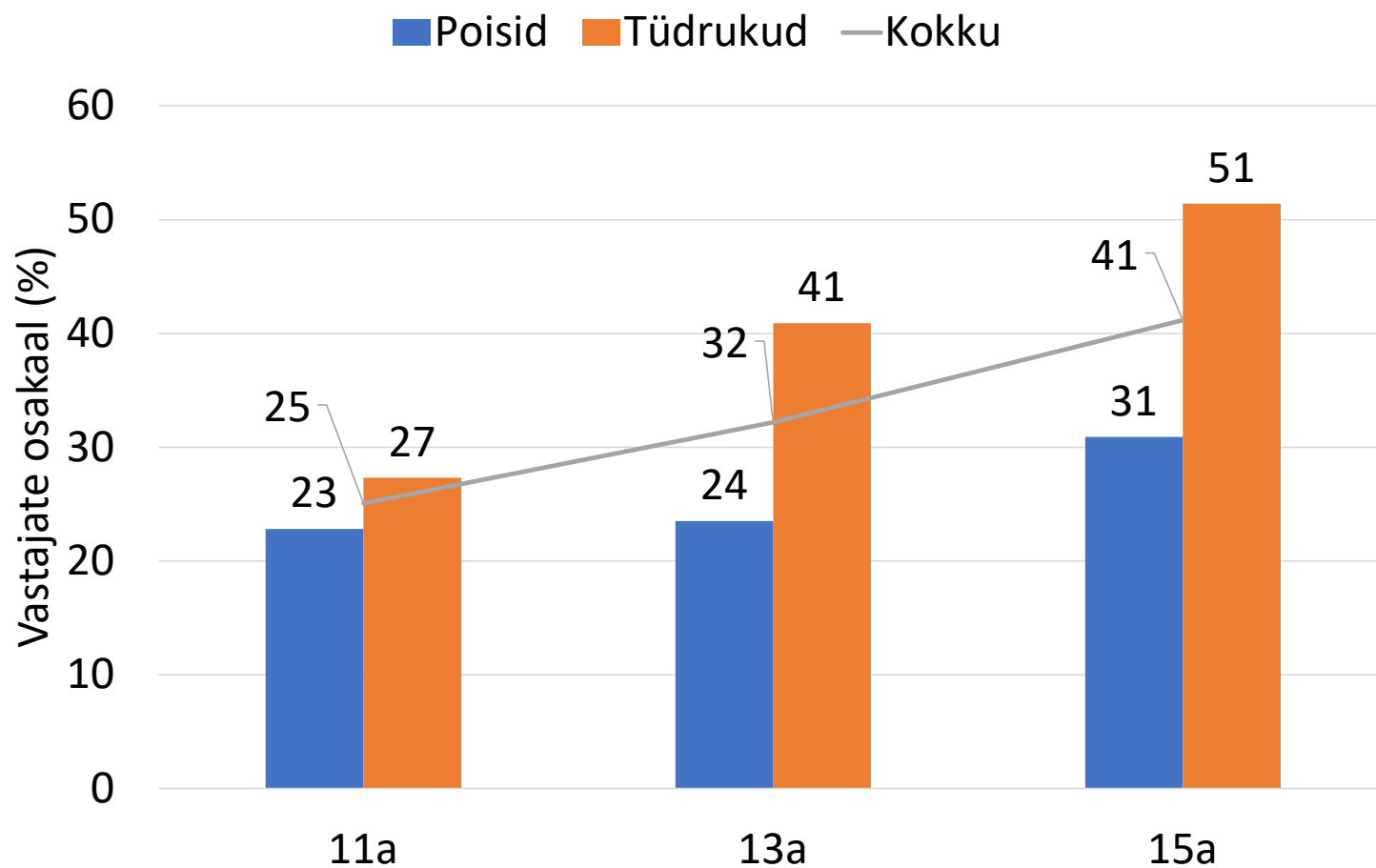
33% õpilastel on viimase aasta jooksul esinenud depressiivseid episooode

Depressiivsete episoodide esinemine viimasel 12 kuul (%)





Viimase 12 kuu jooksul vähemalt kahenädalaste depressiivsete episoodide esinemine õpilastel soo ja vanuse järgi (%)



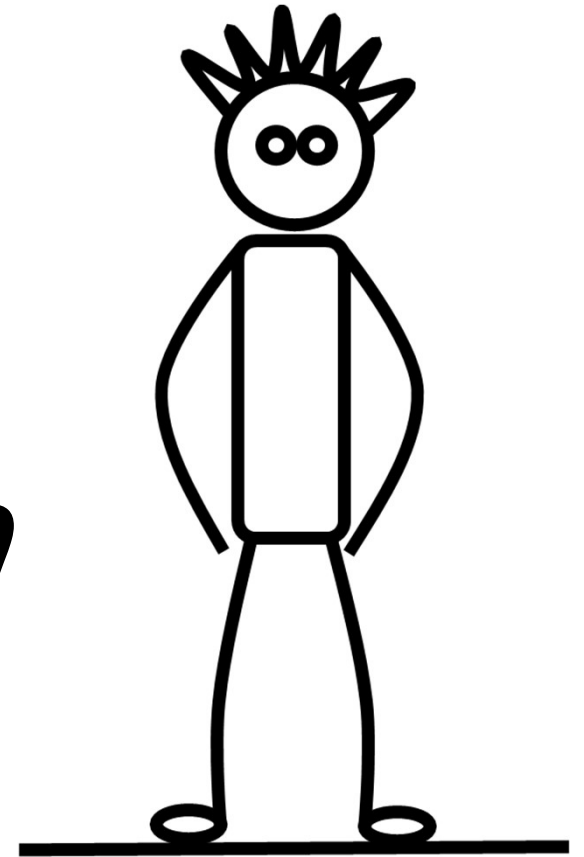


Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



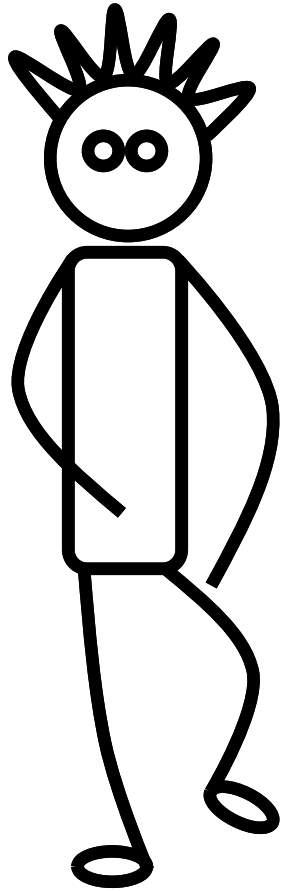
X-breik

*Tõuse palun
püsti!*





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



*Vastuste
vahepeal
sammu
paigal*



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

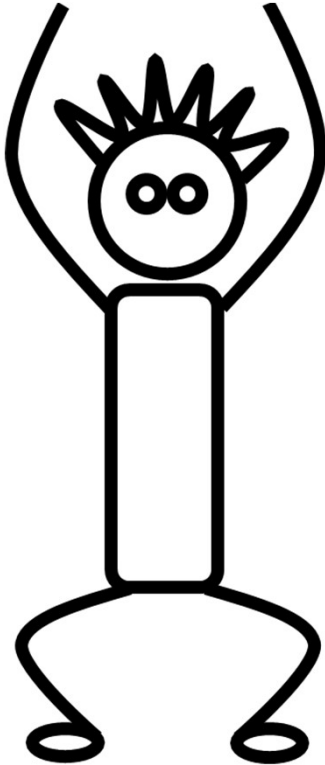


Kumb vastus on õige?

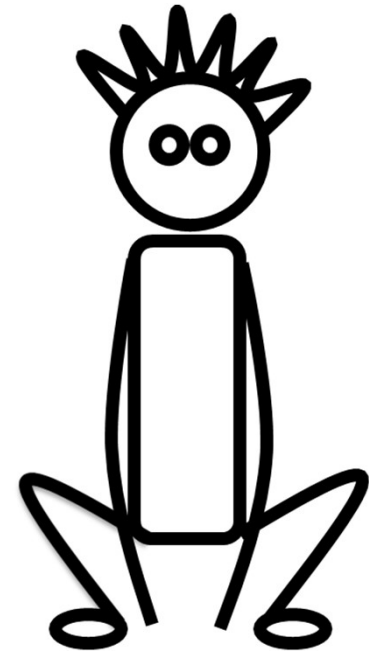


Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

*Kui sageli peaks sööma puu- ja
köögivilju?*



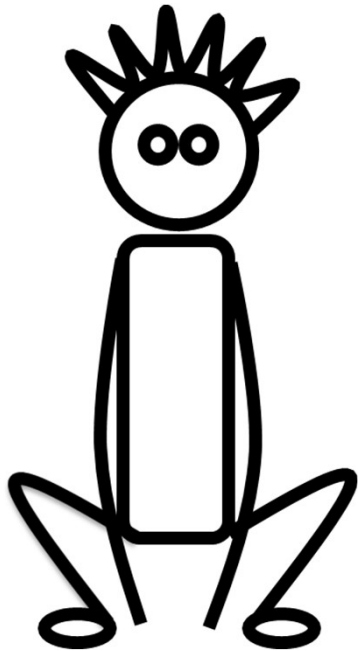
*2-3 korda
nädalas*



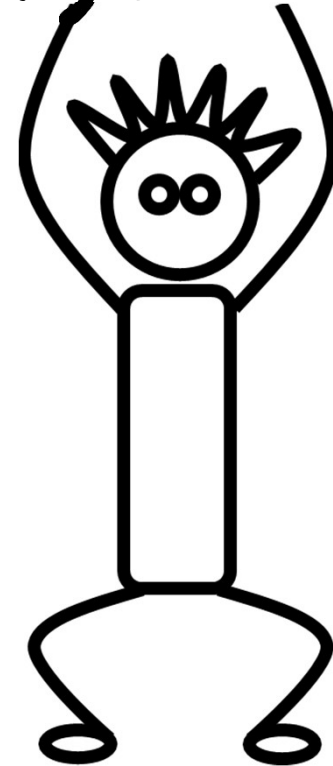
Iga päev



*Kui palju peaks päevas sööma
puu- ja köögivilju?*



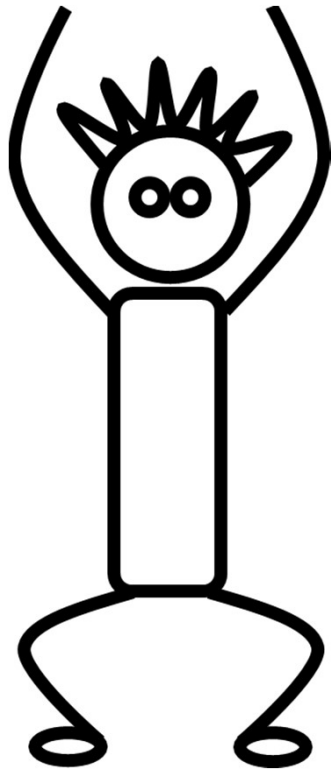
3-5 portsjonit



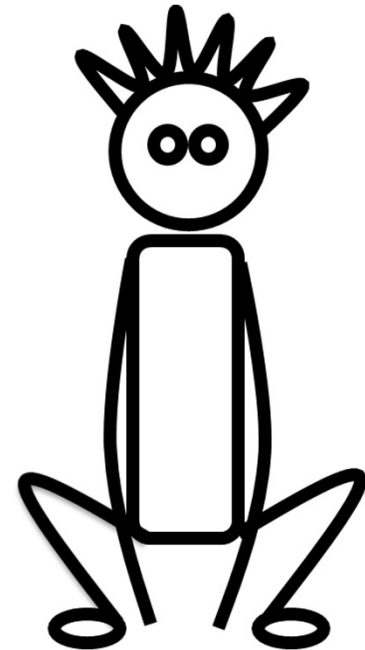
*Vähemalt 5
portsjonit*



Milline toidugrupp moodustab toidupüramiidi tipu?



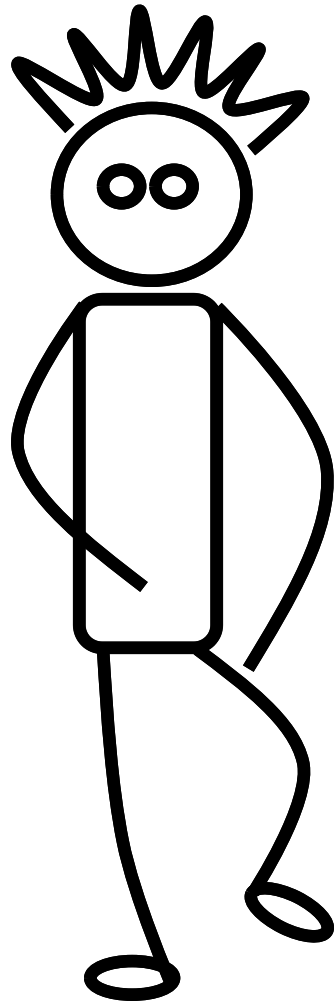
*Maiustused ja
snäkid*



*Lisatavad
toidurasvad*



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



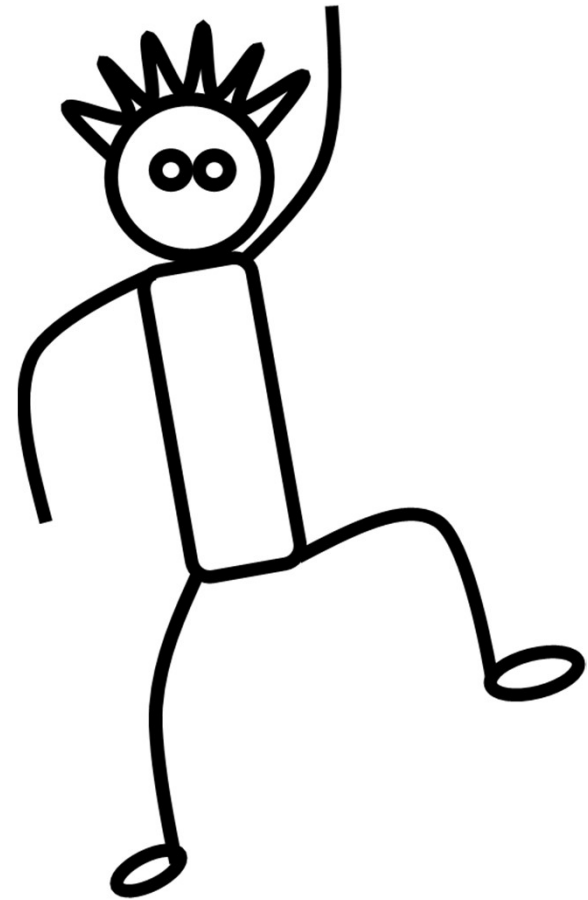
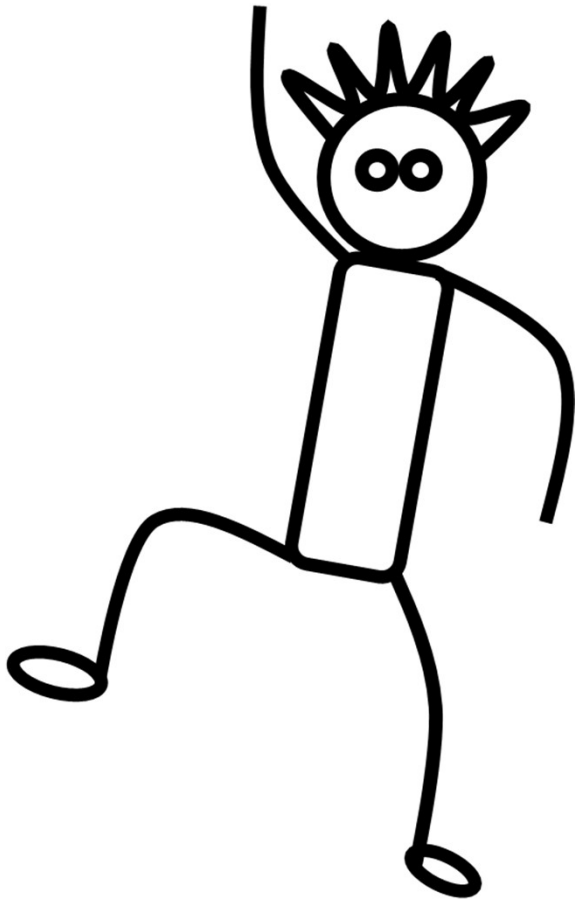
*Ära unusta
sammumist!*



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

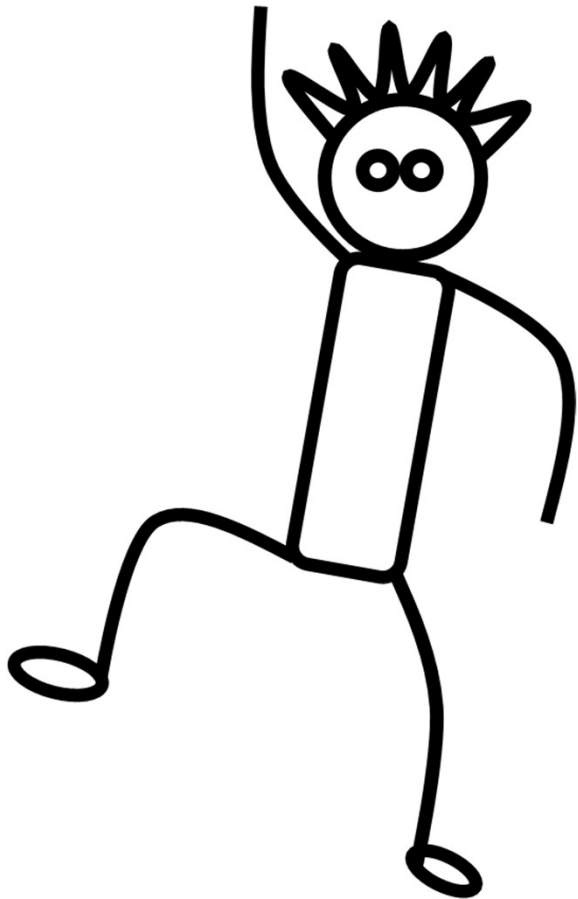


Nüüd vasta nii!

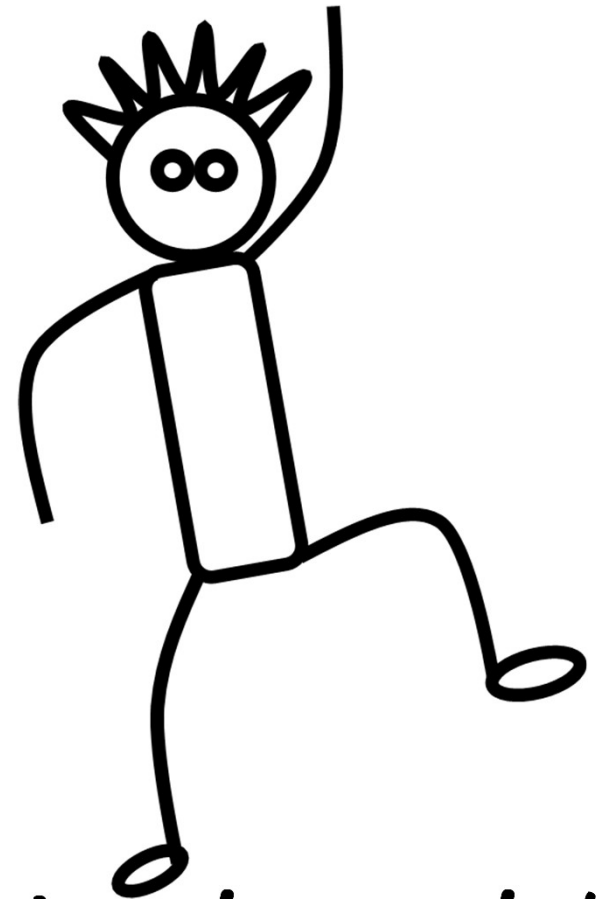




*Kui sageli peab püramiidi tipus
olevast grupist midagi sööma?*



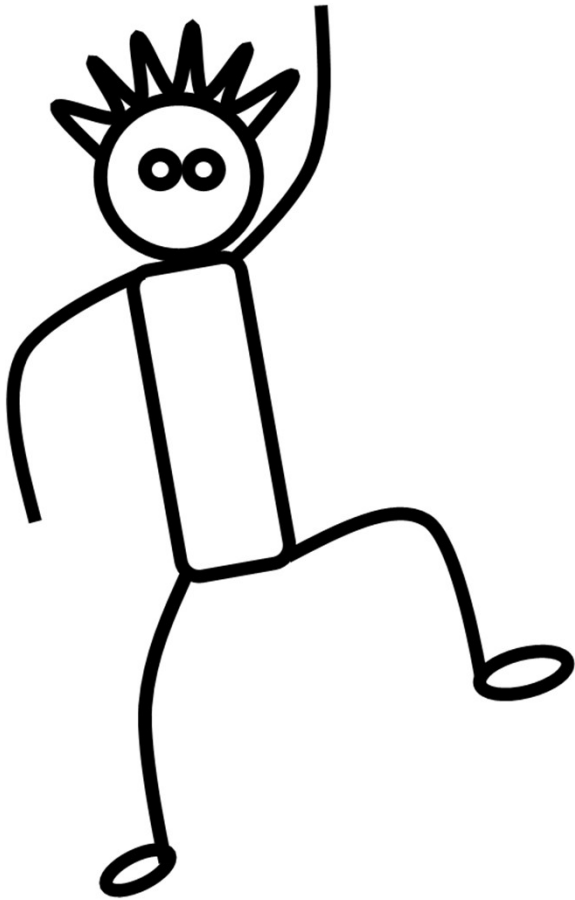
Ei peagi



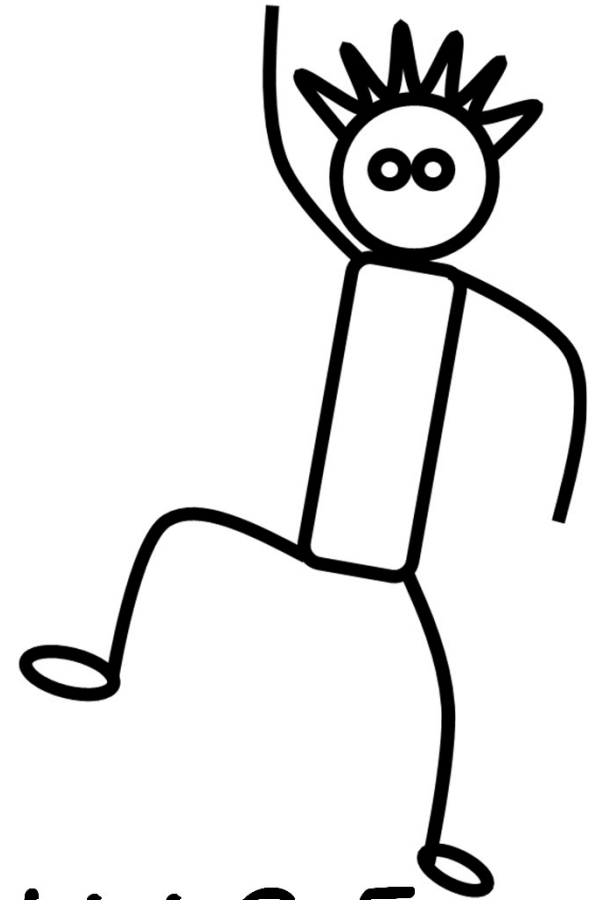
3-4 korda nädalas



Mitu magusaportsjonit annab kohuke?



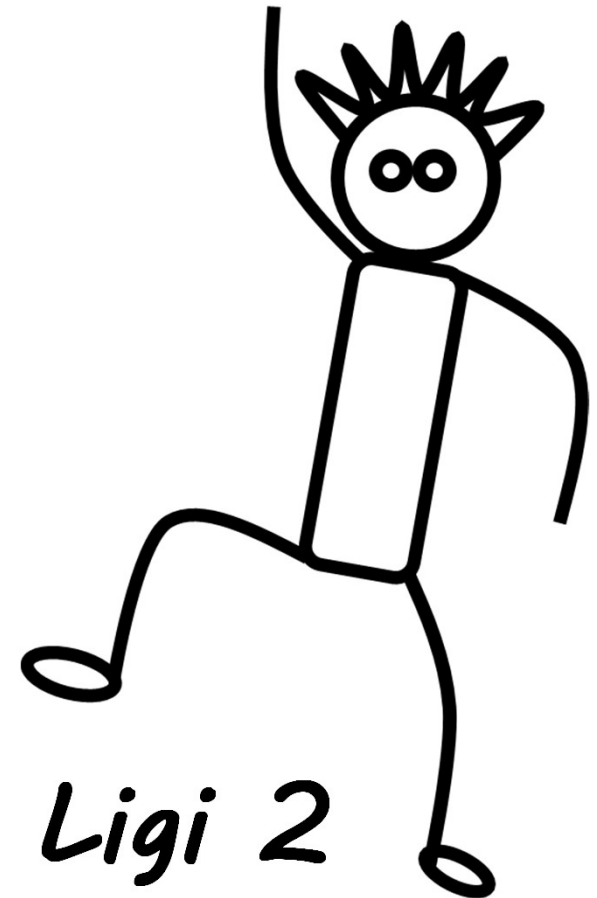
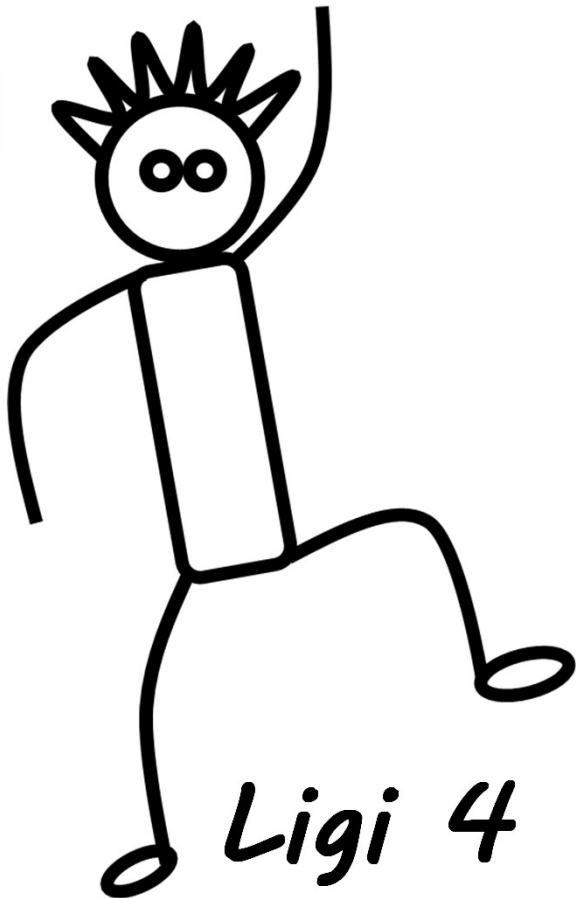
Ligi 2



Ligi 3,5



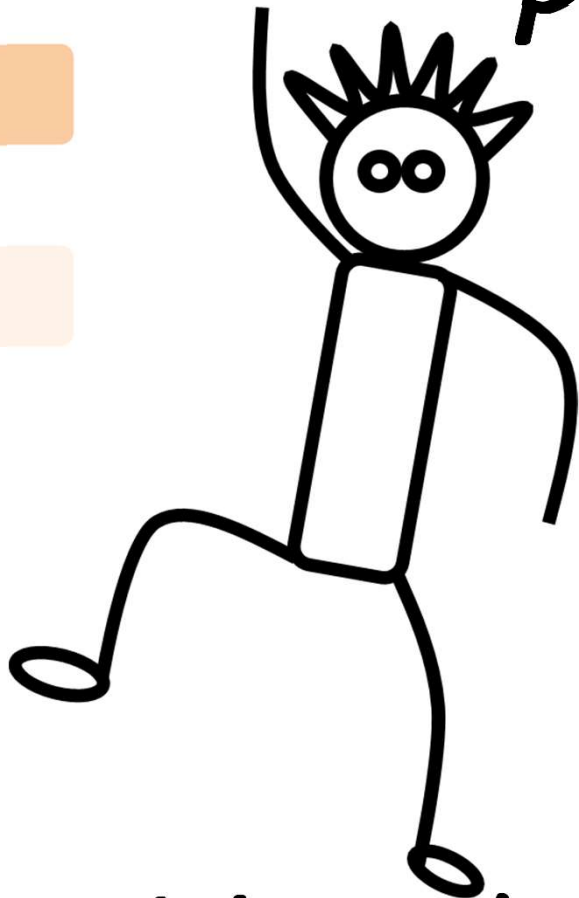
*Mitu magusaportsjonit
annab 0,75 l maitsevesi?*



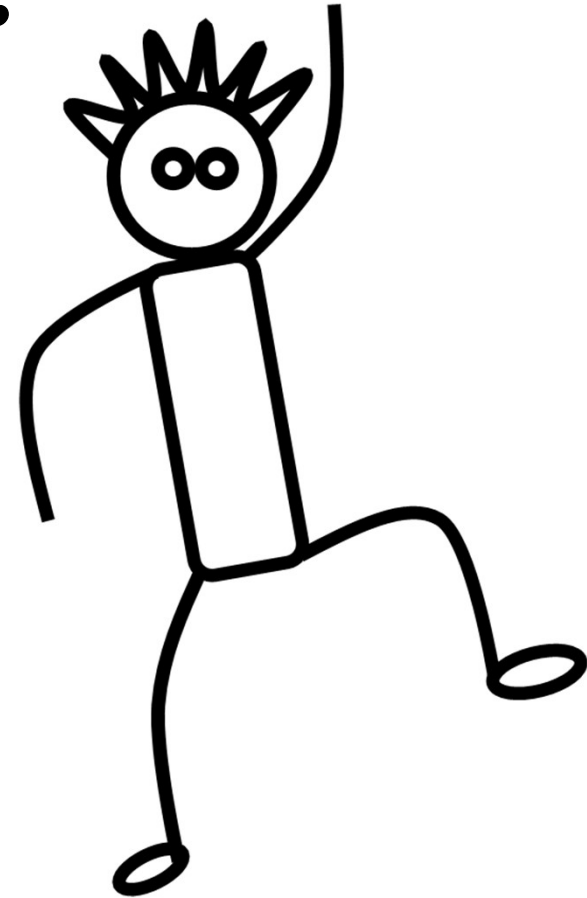


Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

*Kui palju peaksid lapsed
päevas liikuma?*



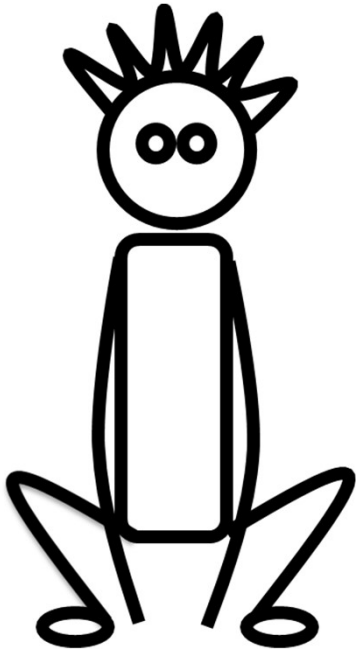
*Vähemalt 30
min päevas*



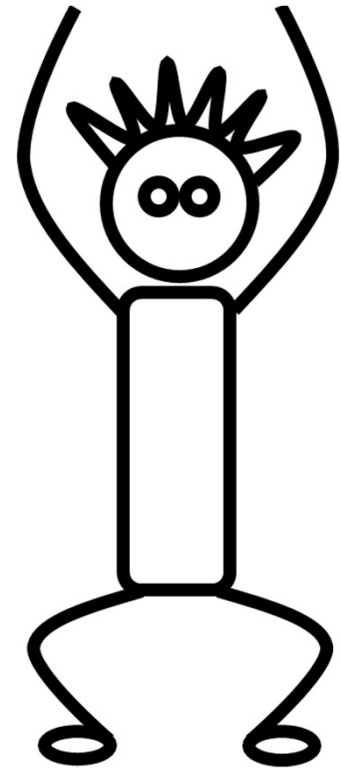
*Vähemalt 60
min päevas*



*Kas kehaline aktiivsus
toetab vaimset tervist?*



Ei



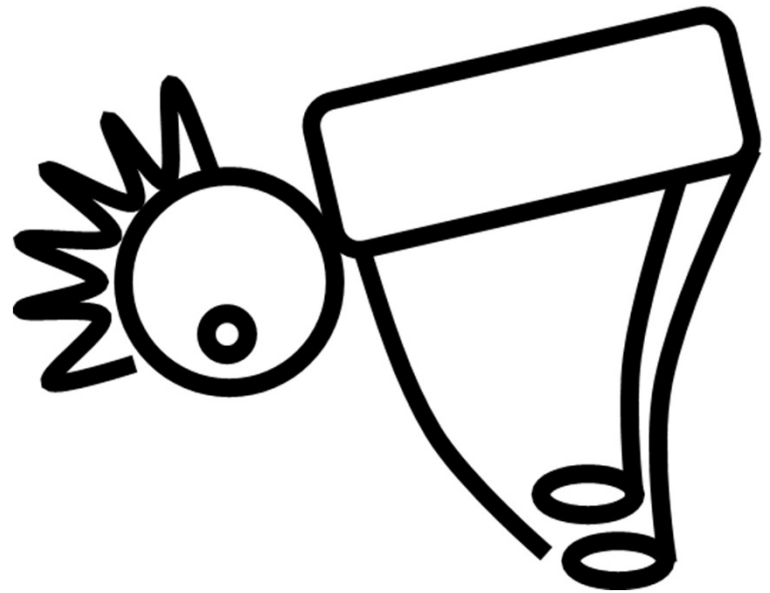
Jah



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



*Aitäh ja
kummardus!*





Lasteaias ja koolis tervise ning heaolu teemadega tegelemise mõju lastele ja töötajatele

- Väiksem kehamassiindeks
- Suurem kehaline aktiivsus
- Suurem puu- ja köögiviljade tarbimine
- Vähem puudumisi
- Vähem riskikäitumist
- Paremad õpitulemused
- Vähem koolist väljalangemist
- Vähem töölt puudumisi ja kõrgem tööga rahulolu õpetajatel



Pilt: TAI

Langford R, Bonell CP, Jones HE, Poulou T, Murphy SM, Waters E, Komro KA, Gibbs LF, Magnus D, Campbell R. (2014). The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 4. Art. No.: CD008958. DOI: 10.1002/14651858.CD008958.pub2

Safarjan E, Buijs G, de Ruiter S. (2013). Veebipõhine juhend koolile: Tervist edendavaks kooliks saamise 5 sammu. <http://www.schools-for-health.eu/ee/for-schools/juhend/sissejuhatus/miks-on-tervisedendus-koolis-oluline>



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Pilt: internet

**Mida saab laste
toitumisharjumuste
kujundamiseks teha?**



Pilt: TAI



Mida saab laste toitumisharjumuste kujundamiseks teha?

- Sööma kutsuv meeldiva interjööriga söögisaal
- Toidu välimus, maitse ja temperatuur
- Toitlustajate koolitamine
- Söögivahetunni kellaaeg, hommikusöögi pakumine
- Piisav aeg söömiseks
- Toidu väljapanek ja serveerimine - lapsed saavad ise toitu tõsta, mitmekesised valikud, köögiviljad puhta valikuna
- Õpetaja roll ja eeskuju, lasteaia/koolipere positiivne suhtumine
- Tervist toetavad valikud on kättesaadavad - koolipuhvetite valik
- Kokkulepped
- Õpilaste kaasamine, tagasiside, soovidega arvestamine



Veel võimalusi laste toitumisharjumuste kujundamiseks koolis

- Tervislike toiduainete hindade alandamine - puuviljade müük mitmekordistus
- Kiirteenindus - eelisjärjekord tervisliku toidu ostjatele - vähemtervislike toiduainete tarbimine vähenes
- Puu-ja köögiviljade pakkumine pigem tükeldatuna kui tervetena - suurendas oluliselt õunte tarbimist
- Valikus olgu rohkem kui üks puu-ja/või köögivili. Kui pakuti valikut, kus oli kolme erinevat varianti (vastukaaluks ühele) puu-ja/või köögivilja, suurendas see tarbimist poole võrra



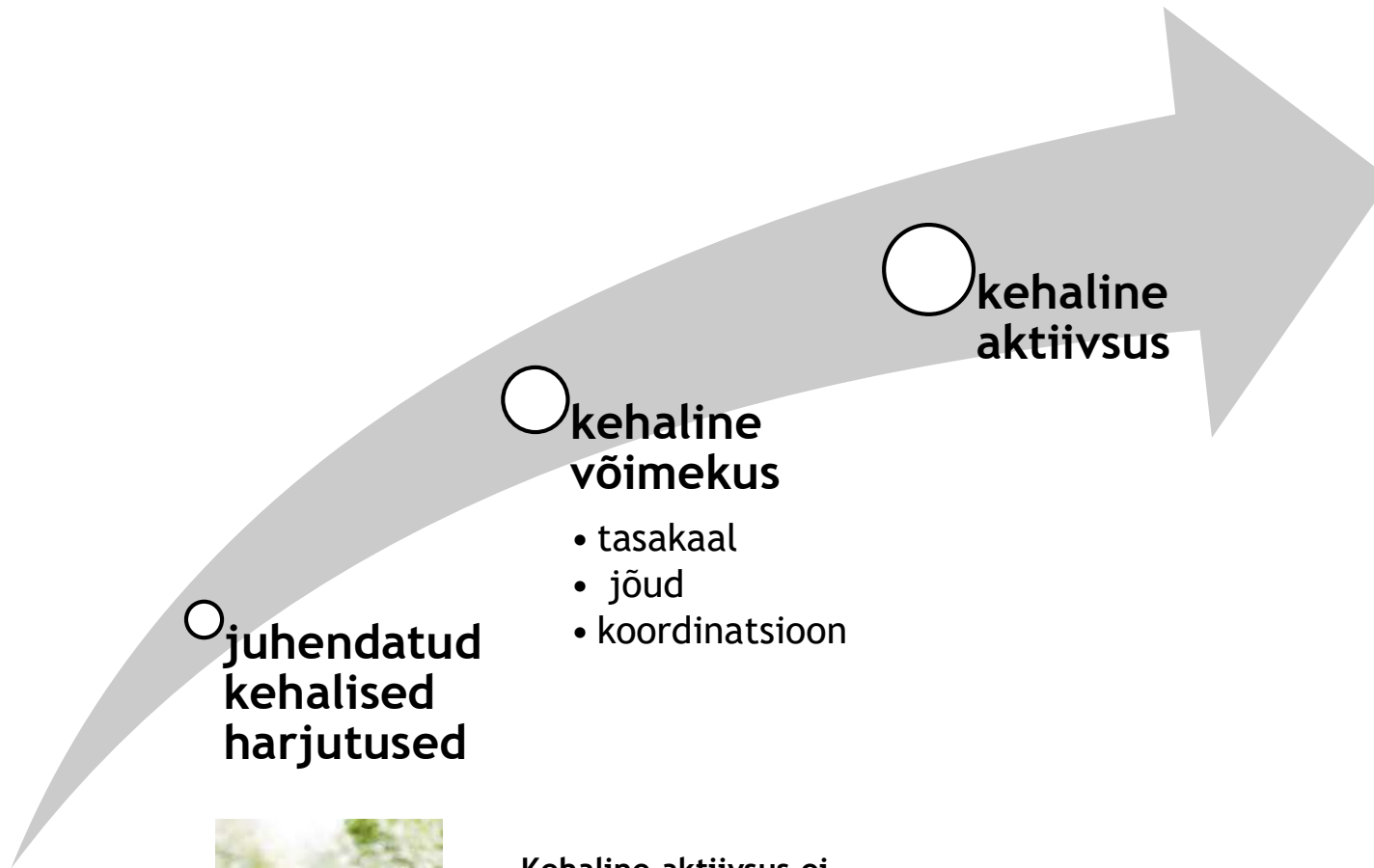
Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



**Mida saab laste
kehalise aktiivsuse
suurendamiseks
teha?**



Modifitseeritud „fitness trepp“



Kehaline aktiivsus ei saavuta rahuldavat taset seoses vähese liigutustegevuste ja oskuste baasiga.



Kehaliseks aktiivsuseks on vajalik teatud kehalise võimekuse tase ja oskused.



Mida saab laste kehalise aktiivsuse suurendamiseks teha?

- Liikumisõpetaja olemasolu
- Liikumise lõimine õppetegevustesse
- Nutiseadmete kasutamise piiramine
- Liikumisvahetunnid, õuevahetunnid, õues käimine iga ilmaga
- Pikematel matkadel ja jalutuskäikudel käimine
- Mitmekesised tegevused sh spordipäevad
- Vahendite mitmekesisus ja kättesaadavus
- Õueala kasutamise võimalus ka väljaspool kooli- ja lasteaiapäeva
- Õpetaja eeskuju



TERVISE EDENDAMINE KOOLIS

KUIDAS ALUSTADA?

KOOLITUSED

JUHENDID

ANALÜÜSID JA UURINGUD

SEADUSANDLUS

AASTA TEGEVUSED

TERVIST EDENDAVATE KOOLIDE (TEK) VÕRGUSTIK

VEPA MÄNG

OLULISED KONTAKTID

Tervise edendamine koolis

TRÜKI

11. JUUNI 2015

Hariduse ja tervise sektoril on ühised huvid. Nende huvide ühendamine võimaldab koolidel saada paigaks, kus nauditakse õppimist, õpetamist ja töötamist.

Koolil on olnud läbi ajaloo oluline koht paikkonna haridus- ja kultuurielu kujundajana. Erinevate õppeasutustega on seotud suur hulk elanikkonnast, mistõttu tervisedenduse läbiviimine koolikeskkonnas on hea võimalus õpilaste, õpetajate, kooli töötajate ja teiste paikkonna elanike tervise ja heaolu parandamisel.

Tervise edendamine koolis on tunnustatud viis tegutsemiseks, kus rakendatakse süstemaatilist plaani kõigi õpilaste ja töötajate tervise, heaolu ning sotsiaalse kapitali arendamiseks. Tervisedendus koolis, hea tervis, hariduslikud saavutused ja kooli lõpetamine on omavahel seotud. Seda näitab nii elu kui arvukad erinevad uuringud.

Tervist edendavates koolides on täheldatud kogu koolikollektiivi tervise ja heaolu paranemist. Ümberkaudse kogukonna osana on kool üks nendest asutustest, mis aitab vähendada tervisealast ebavõrdsust. Koostöö teiste asjakohaste valdkondadega, näiteks noorte-, sotsiaal- ja keskkonnapoliitika ning säästva arenguga, on hädavajalik.

VAATA LISAKS

Tervisedenduse üldised lähtekohad »

Mis mõjutab meie tervist? »

Eesti tervist edendavate koolide võrgustik »

Kuidas TEK-võrgustikuga liituda? »

Uimastiennetusjuhend koolidele »

TRÜKISED

Tervisedendus koolis. Tervikliku koolitervise programmi



Tervise Arengu Instituut

National Institute for Health Development





Tervise Arengu Instituut

National Institute for Health Development



Täna kuulamast!

