

Sisekaitseakadeemia
Justiitskolledž

Silvi Kukemelk

KINNIPEETAVATE TOITLUSTAMINE

Lõputöö

Juhendaja:

Mariana Rand

Tartu Kutsehariduskeskuse

õppejõud

Tallinn 2007

Kolledž: Korrektsioon	Kuu ja aasta: Juuni 2007
Töö pealkiri: Kinnipeetavate toitlustamine	
Töö autor: Silvi Kukemelk	allkiri:

REFERAAT

TÖÖ TEEMAKS ON KINNIPEETAVATE TOITLUSTAMINE EESTI VABARIIGI VANGLATES. TÖÖ KOOSNEB 52 LEHEKÜLJEST, SELLELE LISANDUVAD LISADENA TOIDUVALMISTAMISE TEHNOLOOGILISED KAARDID 11 LEHEKÜLGE NING VANGLATÖÖTAJATE ANKEETKÜSITLUS 1 LEHEKÜLG. TÖÖ SISALDAB 9 TABELIT NING 2 JOONIST.

LÕPUTÖÖ ON KIRJUTATUD EESTI KEELES. PÕHIOSA KÄSITLEB TASAKAALUSTATUD TOIDU PRINTSIPE, ERIVAJADUSTEGA KINNIPEETAVATE TOIDUNORME, SÖÖKLATE VAATLUS ANALÜÜSI, KINNIPEETAVATE TOITLUSTAMISE ÕIGUSLIKU REGULATSIOONI NING SÖÖKLATOIDU RAHULOLU UURINGU TULEMUSI KINNIPEETAVATE SEAS. UURIMISALUSEKS NING VÕRDLUSOBJEKTIDEKS ON EESTI VANGLATE SÖÖKLAD. TÖÖ KIRJUTAJA ON UURINUD TOIDU VALMISTAMISE TEHNOLOOGIAID, VIINUD LÄBI KÜSITLUSE SÖÖKLA PERSONALI NING VANGLAAMETNIKE SEAS. TÖÖ KÄIGUS ON AVASTANUD PUUDUSI JA VÄLJA SELGITANUD NENDE KÕRVALDAMISE VÕIMALUSED, SAMUTI ON PAKKUNUD VÄLJA OMAPOOLSEID LAHENDUSI.

TÖÖ TULEMUSENA ON LEITUD MITMEID TEHNOLOOGILISI VIGU, MIDA SOOVITAB TÖÖ KIRJUTAJA VÄLTIDA. SAMUTI SOOVITAB SUURENDADA TOIDU ETTEVALMISTAMISE, SÄILITAMISE NING SERVEERIMISE LÕPPTULEMUSE KONTROLLI SPETSIALISEERUNUD ISIKUTE POOLT. KINDLASTI OLEKS HEA TOITLUSTUSTÖÖTAJAJAID AEG AJALT KOOLITADA NING ATESTEERIDA. MENÜÜ KOOSTAMISEL TULEKS ARVESTADA MITTE AINULT KALORAAZI, VAID KA TASAKAALUSTATUSE PRINTSIPI.

Võtmesõnad: toitlustamine, menüü, toidunorm, söökla, toitainet	
Key words: catering, menu, food norms, canteen, nutrients	
Säilitamise koht:	
Kaitsmisele lubatud:	
Juhendaja:	allkiri:

SISUKORD

	Lehekülg:
Sissejuhatus	5
1. Tasakaalustatud toit	7
1.1. Esmavajalikud toiduained	7
1.2. Füsioloogilised toidunormid	8
1.3. Keha toiduvajadus	11
1.4. Kalorimeetria	12
2. Toitained	12
2.1. Toitainete klassifikatsioon	13
2.2. Põhitoitained	14
3. Uurimismeetodid	17
4. Kinnipeetavate toitlustamine	18
4.1. Kinnipeetavatele pakutava toidu kontroll ja sööklate olukord	18
4.1.1. Tallinna Vangla vaatlus	20
4.1.2. Harku Vangla vaatlus	21
4.1.3. Ämari Vangla toitlustamine	23
4.1.4. Murru Vangla toitlustamine	23
4.1.5. Viljandi Vangla toitlustamine	27
4.2. Õiguslik regulatsioon	27
5. Kinnipeetavate toit	28
5.1. Toidunormid erivajadustega kinnipeetavatele	28
5.1.1. Noore kinnipeetava toidunorm	29
5.1.2. Raseda kinnipeetavatoidunorm	29
5.1.3. Naiskinnipeetava ja temaga kinnipidamisasutuses koos viibiva lapse toidunorm	29
5.1.4 Toidunormide täitmine vastavalt määrusele	30
5.2. Kinnipeetavate menüü	31
5.3. Kinnipeetavate hinnang toidu kvaliteedile	31
5.4. Glükeemiline indeks	33
5.5. Toidu valmistamisel tehtavad tehnoloogilised vead	37
5.6. Ettepanekud kinnipeetavate toitlustamise parandamiseks	42
Kokkuvõte	45
Summary	48

Viidatud allikate loetelu	49
Internetimaterjalid	50
Kasutatud normatiivaktide loetelu	51
Tabelite loetelu	52
Lisad	53

SISSEJUHATUS

Kuna Eesti Vabariigi vanglate kinni peetavad esitavad iga kuu keskmiselt 120-150 kirja, milles nurisetakse vanglates pakutava toidu maitse, kvantiteedi, kasutatavate toiduainete kvaliteedi ja paljude muude põhjuste pärast, siis püüab käesoleva diplomitöö autor selgusele jõuda, kas kinni peetavate kaebused on põhjendatud ning toob töös ära ka omapoolsed ettepanekud, kuidas võiks sööjate rahulolu tõsta.

Sotsiaalministri 31.detsembri 2002a. määrus nr. 150 täitmiseks on Justiitsministeerium kõigile vanglatele ühtse menüü juurutamisega teinud ära tänuväärse töö, kuid lõputöö kirjutaja on seisukohal, et ministeerium võiks määruse täitmist tsentraliseeritud korras kontrollida.

Praegu kontrollib vanglate toitlustamist küll tervisekaitse, kuid kuna kinnipidamisasutused ei võimalda tervisekaitse spetsialistidel alati soovitud ajal kontrolli teostada, siis oleks objektiivsuse huvides vajalik ministeeriumipoolne tsentraliseeritud kontroll.

Teema käsitlemiseks on töö kirjutaja püstitanud hüpoteesi, et kinni peetavaid toitlustatakse vanglates halvasti. Selle kinnitamiseks või ümber lükkamiseks on töö autor vanglate sotsiaal- ja tervishoiutöötajate abiga läbi viinud küsitluse, viimase kolme kuu menüüde analüüsi, tutvunud tervisekaitse poolt koostatud kontrollaktide sisuga, külastanud erinevaid vanglate sööklaid ning kööke, vaadanud Viljandi Vangla kinnipeetavate poolt tehtud filmi.

Töö kirjutaja on lähtunud asjaolust, et hariliku segatoidu puhul on täiskasvanutele sobivaks toidumahuks 2,5-3 liitrit päevas, millest kõige suuremat toidumahtu peaksid andma vedelad toidud-supid, leib kartul ja köögiviljad. Toiduratsioonide koostamise aluseks peaks olema õige loomsete ja taimsete toiduainete vahekord 40:60, st et 40% oleks loomseid ning 60% taimseid toiduaineid. Muidugi tuleb arvesse võtta ka harjumusi, rahvuslikku omapära ning kindlasti seda, missugusele sööjategrupile see on mõeldud.

Toidu energeetiline väärtus on toitumise kvantiteedi summaarseks väljendajaks. Nii kõigub inimese energiavajadus 40-53 kcal kehamassi ühe kilo kohta. Seega määrab toidu kvantitatiivse piisavuse ära inimese kehakaal ning füüsiline töö ja vaimne pingeline, sest inimene vajab energiat: eluprotsesside kulgemiseks, st. põhiainevahetuseks, toitainete omastamiseks ja tööks.

Kvalitatiivsete nõuete täitmine on juba keerulisem ja raskem, sest toitumise kvaliteedi põhinäitajateks on toiduratsioonide toitaineline koostis ja toitainete hulgaline vahekord.

Kuna kulinaaria põhieesmärgiks on suurendada toiduainete omastatavust, säilitada maksimaalselt neis leiduvad toitained, muuta toit ohutuks ja anda sellele organoleptilised omadused, siis sõltub toidu kvaliteet suuresti ka õigest tehnoloogiast.

Kogutud materjali analüüsi tulemuse põhjal annab käesoleva diplomitöö autor vastuse küsimusele, kuidas on toidule esitatavad kvalitatiivsed ja kvantitatiivsed näitajad Eesti Vabariigi vanglates kaetud, kas kinni peetavate kaebused on õigustatud ning toob ära omapoolsed seisukohad, mida tuleks teha olukorra parandamiseks.

Diplomitöö autor soovib tänada teatud inimesi, kes aitasid kaasa töö valmimise etappidel ning andsid kasulikke soovitusi üksikute peatükkide või peatükkide gruppide kohta: Mariana Rand, Virve Karu, Kaja Pello, Olesja Orljuk, Eha Sassiad ja Niina Stasevitš.

1. TASAKAALUSTATUD TOIT

Kõik elusolendid toituvad. Toitumine on elu aluseks ja seda sünnipäraselt kaasa antud võimet kasutab ka inimene sünnist surmani.

Inimorganism tarbib elu jooksul tonnide viisi valke, süsivesikuid, lipiide, vett. Sellistest suurtest kogustest on tingitud, et toitumises tehtud vead, nii puudujäägid kui liialdused, põhjustavad varem või hiljem organismis häireid. Pidurdub organismi areng, nõrgenevad kaitsesüsteemid, häirub haavade paranemine, väheneb lihaste jõudlus, langeb vaimne võimekus jne.

Söömisvajadus algab näljatundest ehk söögiisust. Muutuv toiduvajadus kas tekitab või pärsib söögiisu. Sellest tingituna muutuvad ka söödava toidu kogused ja söömisajad.

Toitumisega on inimorganismis seotud paljud elundid ja koed. Kõigepealt toit peenestatakse ja seda segatakse erinevate seedenõrede ja -ensüümidega. Nende toimel lõhustuvad toidu suuremad molekulid kord-korralt väiksemateks ja lihtsamateks, mida organism suudab omastada. Nii kasutatakse toit ära energiaks ja keharakkude uuendamiseks.

Toitumisvaldkond on üks nendest, kus tavad ja harjumused omavad suurt tähtsust. Inimkonna toitumistavad on kujunenud aastatuhandete vältel ning neil on rahvuslik eripära. See, millist toitu kusagil eelistatakse, sõltub paljudest asjaoludest. Toitumisharjumuste kujunemisel on oluline osa ajaloolistel, majanduslikel, usulistel, rituaalsetel, perekondlikel ja informatiivsetel põhjustel.

1.1. Esmavajalikud toiduained:¹

*leib

*piim

*piimatooted

*juurvili

*puuvili

*liha, kala

¹ Suuri suomalainen keittokirja. Helsinki. Tammi (1980) lk 26-42.

Neid produkte peaks sööma igas vanusegrupis iga päev või ülepäeviti;

1.2. Füsioloogilised toidunormid²

Tasakaalustatud toitumine peab tagama organismile vajaliku energia ja kõik toitained õiges omavahelises vahekorras, kusjuures toidu keemiline koostis peab vastama organismi ensüümsüsteemi võimetele nii välises, kui ka organismisiseses ainevahetuses. Tasakaalustatuse tagab kõigi toitainete optimaalne suhe igapäevamenüüs. See eeldab toiduvalikut, mille kohaselt annaksid süsivesikud päevasest koguenergiast 55-60%, toidurasvad 25-30% ja toiduvalgud 10-15%. Soovitav päevane toiduga saadav kiudainete hulk peaks olema 25-35g.

Mida laiem on toidu valik, seda tõenäolisem on vajalike toitainete saamine. Nii näiteks on piim ja piimasaadused rikkad kaltsiumi ja täisväärtusliku valgu poolest, kuid neis on vähe rauda. Rauarikkamad on liha- ja kalatooted, kuid neis ei ole jällegi C-vitamiini

Toitumisel peab arvestama, et toit oleks :

- mitmekesine-see tähendab erinevaid valikuid nii toiduainegrupis kui gruppide vahel, sest eri toitade valgud on erineva aminohappelise koostisega, iga köögivilj sisaldab erinevaid ning eri koguses vitamiine ja kiudaineid.
- mõõdukus-see tähendab toiduga saadava energia suuruse arvestamist, eeskätt puudutab see rasva- ja suhkrurikaste toiduainete tarbimist, kuna need on küll maitavad, kuid vitamiini- ja mineraalainetevaesed. Tavatoit peaks olema vähese rasva- ja suhkrusisaldusega.
- vastavalt vajadusele tähendab, et toit peab kindlustama elutegevuseks vajaliku energia ning varustama organismi tarvilike toitainetega.

Inimeste vajadused on väga erinevad ja muutuvad elu jooksul.. Energiat tuleb kulutada sama palju kui seda toiduga saadakse. Kui organism saab toiduga liigselt energiat, ei kuluta ta seda ära ning talletab rasvadepoodesse. Nii kujuneb pikapeale ülekaal ja sellega kaasnevad tervisehäired.

² Composition of foods. Vegetables and vegetable products. Raw, processed, prepared. Washinton, DC. USDA, Agriculture handbook no. 8:11 (1984) lk.22-48.

Toiduained jagatakse põhiliselt kaheksasse gruppi ja tasakaalustatud menüü koostamisel tuleks lähtuda allpooltoodud kogustest: ³⁴

25% piim ja piimatooted

19% köögiviljad

16% kartul

15% teraviljatooted

11% puuviljad ja marjad

9% liha- ja kalatooted ning munad

3% suhkur ja maiustused ning

2% lisatavad toidurasvad.

Toidu energeetiline väärtus on toitumise kvantiteedi summaarseks väljendajaks. Inimene vajab energiat: eluprotsesside kulgemiseks, st. põhiainevahetuseks toitainete omastamiseks tööks Täiskasvanud inimese energiavajadust mõjutab kõige rohkem füüsiline töö ja vaimne pingeline. Nii kõigub töötava inimese energiavajadus 40-53 kcal kehamassi ühe kilo kohta, kusjuures naistel on see seoses ainevahetusprotsesside madalama intensiivsuse, väiksema kehamassi jm sooliste iseärasuste tõttu 15% madalam meestest.

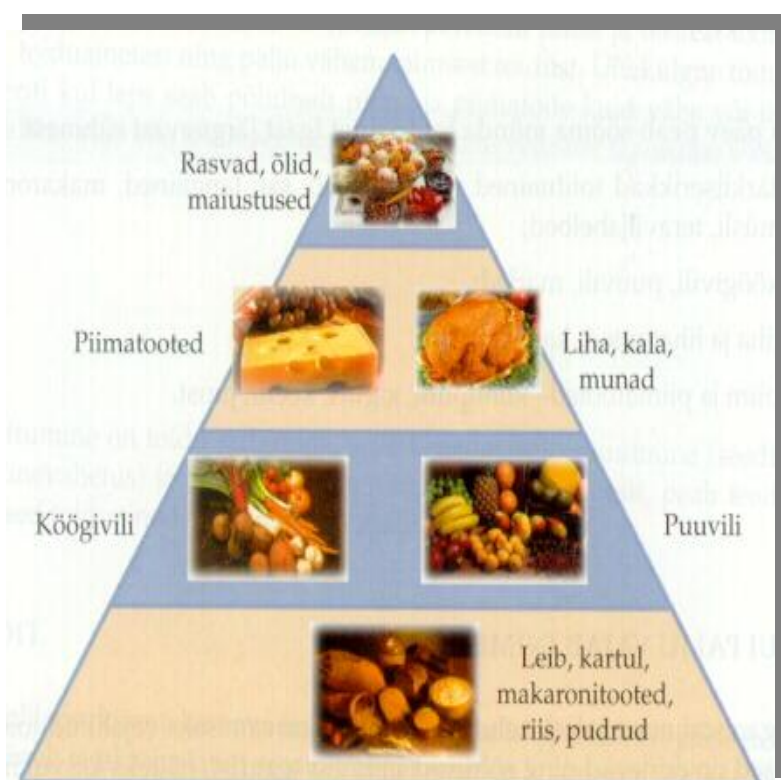
Toidu kvantitatiivse piisavuse määrab ära inimese kehakaal. Kvalitatiivsete nõuete täitmine on aga tunduvalt keerulisem ja raskem, sest toitumise kvaliteedi põhinäitajateks on toiduratsioonide toitaineline koostis ja toitainete hulgaline vahekord. Hariliku segatoidu puhul on täiskasvanutele sobivaks toidumahuks 2,5-3 liitrit päevas, millest kõige suuremat toidumahtu annavad vedelad toidud - supid, leib, kartul ja köögiviljad. Toiduratsioonide koostamise aluseks peaks seega olema õige loomsete ja taimsete toiduainete vahekord, kus 40% oleks loomseid ning 60% taimseid toiduaineid. Muidugi tuleb arvesse võtta ka harjumusi, rahvuslikku omapära ning kindlasti seda, missugusele sööjategrupile see on mõeldud. Nt. lastele, rasedatele ja haigetele kehtivad erinõuded.

Kulinaaria põhieesmärgiks on suurendada toiduainete omastatavust, säilitada maksimaalselt neis leiduvad toitained, muuta toit ohutuks ja anda toidule organoleptilised omadused, mis tõstavad isu ning seega parandavad toidu

³ Lilian Issako Köögiviljad ja Köögiviljatoidud, Tallinn 1971, lk.6-38

⁴ Composition of foods. Nut and seed products. Raw, processed, prepared. Washington, DC. USDA, Agriculture handbook no. 8:12 (1984)lk.12-22.

seeditavust ning omastatavust organismi poolt. Inimese organism vajab ligikaudu 60 erinevat keemilist ühendit ja üksikelementi, mis peavad olema toidusedelis optimaalses vahekorras, st. õigesti tasakaalustatud. Praktiliselt on aga väga raske koostada sellist menüüd, kus kõik toitained oleksid õigesti tasakaalustatud. Seepärast koostataksegi menüüd pikemaks perioodiks sellise arvestusega, et keskmine päevane toiduainete hulk rahuldaks tarbija energiavajaduse ja varustaks organismi optimaalses hulgalises vahekorras kõikide toitainetega. Piltlikuma ettekujutuse saamiseks tasakaalustatud toidust, vaatleme toidupüramiidi, kus toidud on jaotatud rühmiti neljale korrusele.⁵



JOONIS 1 (Toitumispüramiid)

Tinglikult on püramiidi alumisse ossa paigutatud need toiduained, mida tuleb rohkem süüa, keskele jäävad mõõdukalt ja tippu vähem süüa soovitatavad toiduained.

Esimesel püramiidi korrusel kuulub pool rukkileivale, veerand kartulile ja veerand pudrule.

⁵ Dietary fibre and available carbohydrates in Finnish vegetables and fruits. J Agric Sci Finl (1984).

See põhikorruse toidugrupp peab andma kõige rohkem energiat-ligikaudu 34% päevasest vajalikust energiast.

Teisel korrusel on puu- ja köögiviljad, millest soovitatakse päevas süüa vähemalt 200 g puuvilju ja marju ning 300-500 g köögivilju. Need toidud annavad vähe energiat, kuid on asendamatud kiudainete, mineraalainete, mikroelementide ja vitamiinide allikad. Selle grupi osakaalu võivad suurendada ülekaalulised.

Kolmandal korrusel on liha ja lihatooted, muna, piim ja piimatooted. See on valgurikas toiduainete grupp, mis annab ka palju energiat. Selle toidugrupiga ei tohi liialdada, kuna päevasest toiduenergiast peab see andma vaid 10-15%. Kindlasti tuleks eelistada kala lihale ning muna ei ole soovitatav süüa iga päev.

Neljandal korrusel on piim ja piimatooted. Päevasest toidukogusest peaks see toidugrupp moodustama veerandi so 25%, kuid energiat peaks andma vaid 15%. See tähendab, et tuleks eelistada väherasvaseid piimatoteid.

Püramiidi tippu on paigutatud soovitatavalt kõige vähem tarbitavad toiduained: suhkur, maiustused ja karastusjoogid.

Püramiidi paigutatud toidugruppide alla jääb veel üks oluline osa, mille moodustab sööja kehaline aktiivsus ja liikumine.

Seega näitab toidupüramiid, et hea tervise ja normaalse kehakaalu tagamiseks tuleb menüü koostamisel lähtuda iga konkreetse sööjategrupi energiavajadusest

1.3. Keha toiduvajadus⁶

Organism vajab energiat pidevat juurdevoolu. Kui seda ei toimu, lakkab organism ajapikku töötamast. Keha energiavajadus on määratud põhiainevahetusega ja tegevusteks kuluva ainevahetuse summaga.

Näiteks 70kg kaaluva mehe põhiainevahetus on ca 2000 kCal (8700 kJ), naisel ca 1500 kCal (6300 kJ) päevas.

1kcal=4,19 kJ

⁶ Natalie Savona, Kõõgipsühholoog, Kirjastus Ilo 2003, lk. 43-54

Lisaenergia, mis kulutatakse tööks:

*400 kCal (1700kJ) kerge töö puhul;

*500 kCal (2100kJ) raske töö puhul.

Toiduainete metabolismis vabanevat energiat kasutab organism:

*kasulikuks tööks;

*soojusproduksiooniks;

Organismi puhkeasendis domineerib soojusproduksioon.

Põhiainevahetuse määramise tingimused:

- Lamav asend;
- viimasest söögikorrast möödab 12...14 tundi;
- hommik;
- komfortne temperatuur;
- emotsionaalsest pingest vaba seisund.

1.4. Kalorimeetria

Grammkalor on soojushulk, mis kulub 1g vee soojendamiseks 15°C 16°C - ni.
kJ - kilodžaul, kCal - kilokalor

Uuritava aine energiasisaldust saab mõõta kalorimeetrisel pommis.

Kaloriekvivalent e soojusväärtus energiaekvivalent on energia, mis vabaneb toitainete oksüdatsioonil 1liitri hapniku kasutamisel.

Hingamiskoeffitsient (HK) arvutatakse moodustunud CO₂ ja kasutatud O₂ suhte alusel. HK oleneb sellest, missugused toitained oksüdeeruvad:

Süsivesikutel on HK=1, sest

$C_6H_{12}O_6 + 6O_2 \rightarrow 6CO_2 + 6H_2O$, kuna $6/6=1$.

Rasvadel HJ=0,7 ja valkudel HK=0,85.

2. TOITAINED

Toiduained on taimse või loomse, mõnel üksikjuhul ka mineraalse päritoluga saadused või tooted, mida inimene tarvitab toiduks ja suudab seedida.

Toitained on toiduainete koostisosad, mis seeduvad seedekulglas ja imenduvad ning mida organism kasutab nii kehaomaste ainete sünteesiks, kui ka energeetilistel eesmärkidel. Seega: mõiste toitained ei samastu mõistega toiduained.

Toitainete vajadus suureneb:

- Treening- ja võistlustegevuse puhul
- Raseduse ajal
- Rinnaga toitmise ajal
- Haiguse puhul
- Sressi puhul

Toitaineid, mis on toidu ja toiduainete keemilisteks komponentideks, saab klassifitseerida mitmeti.

2.1. Toitainete klassifikatsioon

Toitainete jaotuseks on olemas mitmeid moodused. Järgnevalt on äratoodud mõned neist:

1.) olemuslik

- essentsiaalsed:

Ehk eluks tingimata vajalikud toitained on need, ilma milleta organism ei saa eksisteerida. Essentsiaalsete koostisosade sisaldus toidus määrab ära toitainete, samuti toiduainete bioloogilise väärtuse.

- energeetilised:

energiat andvad toitained on valgud, rasvad ja süsivesikud

- plastilised:

plastilisteks toitaineteks on valgud, millel on organismis plastiline ehk üldehituslik funktsioon

- katalüütilised:

soodustavad ainevahetusprotsesside kulgemist, kuid keemilistest reaktsioonidest nad osa ei võta, nad on vaid biokatalüsaatorid(keemiliste protsesside kiirendajad või aeglustajad)

2.) keemilise loomuse järgi-orgaanilised ja anorgaanilised;

3.) bioloogilise sisu järgi-asendatavad ja asendamatud;

4.) tehnoloogia alusel-töötlemata ehk looduslikud ja töödeldud;

5.) toiduväärtuslik klassifikatsioon⁷

Vastavalt sellele, missugune on toitainete ülesanne organismis, võib neid jaotada:

- bioloogiliselt täisväärtuslikeks.
- bioloogiliselt mittetäisväärtuslikeks

Toitained on organismi elutegevuseks ja arenemiseks vajalikud ained. Kuna organism ei ole võimeline neid aineid omal käel tootma, peame neid omastama toidu kaudu – sellest ka nimi- toitained.

2.2. Põhitoitained

Organismile vajalikud toitained on jagatud erinevatesse gruppidesse:

- energiat andvad toitained (süsivesikud, rasvad ja valgud) ning
- vitamiinid
- mineraalid

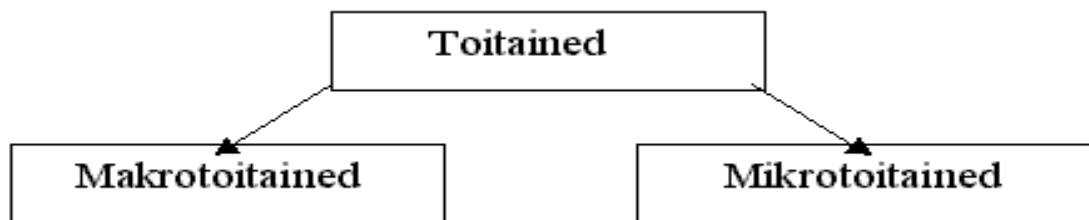
Nimtoidu toitained on järgmised: valgud, süsivesikud, lipiidid, vesi, mineraalained, vitamiinid ja mikroelemendid. Toitainete põhiülesannetest (energeetiline, ehituslik ehk plastiline, bioregulaatorne jne.) tuleneb, et inimorganismi häireteta talitluse tagamine on tagatud ratsionaalse toitumisega.

Nimtoidu koostiskomponente võib liigendada mitmeti:

Kõige levinum on toitainete jaotamine mikro- ja makrotoitaineteks. Makrotoitaineid vajatakse päevas grammides, mikrotoitaineid aga mikro- või milligrammides.

⁷ Composition of foods. Nut and seed products. Raw, processed, prepared. Washington, DC. USDA, Agriculture handbook no. 8:12 (1984).

Composition of foods. Beef products. Raw, processed, prepared. Washington, DC. USDA, Agriculture handbook no. 8:13 (1986).



1. Valgud

2. Süsivesikud

3. Lipiidid

4. Vesi

1. Vitamiinid

2. Mineraalained:

- makroelemendid

(vajatakse üle 1 g ööpäevas)

- mikroelemendid (vajatakse ööpäevas alla 1 mg)

TABEL 1 (Toitainete jaotus)

Makrotoitaineid vajatakse päevas kas kümnetes või sadades grammides ja siia kuuluvad valgud, süsivesikud, lipiidid, vesi. Makrotoitained, mida vahel nimetatakse ka põhitoidaineteks, on meile vajalikud peamiselt järgmistel põhjustel:

- Energia tootmiseks.

Põhiliselt saab organism energiat süsivesikute ja rasvhapete lõhustumisel..

- Kasvuks

See tähendab biostruktuuride moodustamiseks ja nende mõõtmete ning arvu suurenemiseks.

- Asendamatu aminohapete ja rasvhapete allikas.

Kuid makrotoitainete kestav liigtarbimine on samuti seotud ebasoovitavate tagajärgedega (näiteks rasvumine või krooniliste haiguste arenemisega). Samuti eksisteerib eluks hädavajalik makrotoitainete miinimumtase. Kestva alatoitluse esmased tagajärjed on kurnatus, düstroofia, nälgu jne.

Inimajaloo vältel on söödava toidu valik ja koostis oluliselt muutunud. Enamik toiduaineid, mida tarvitatakse toiduks, on looduslikud - kas taimsed või loomsed. Neid võib süüa töötlemata ehk toortoiduna või töödeldult.

Esmavajalikke toiduaineid tuleb süüa igapäevaselt ja nende kogus ning vahetõrge menüüs oleneb vanusest, soost ja üldisest energiakulust.

Tervise seisukohalt on alati kasulik teada, millest põhilised toiduained koosnevad ja kuidas nad tervist mõjutada võivad.⁸

⁸ Erityiselintavikkeet – opas erityisruokavaliotia noudattaville soveltuvista valmisteista. Helsinki. Painoprisma Oy (1987) lk 15-29.

3. UURIMISMEETODID

Uurimismeetoditena on töö kirjutaja teinud viimase kolme kuu menüüde analüüsi. Kokku on loetud kaloraazid ning andnud ekspertidel hinnata tasakaalustatuse printsiibist lähtuvaid toitainete ning vitamiinide sisaldusi. Menüüsid oli vaadelnud 5 vanglast ning analüüs on teinud 2 vangla menüüde põhjal. On teinud võrdlustööd etteantud määrusega leidnud sarnasusi ning puudusi. Hinnanud, kas arvestatakse erivajadustega ning erirühmade toitumisvajadusi.

Samuti on läbivaatanud erinevad tervisekaitse kontrollaktid. Töö põhiline sisu põhineb ametnike ja söökla personali küsitlustel ning intervjuerimistel. Palju täpsustavat materjali on saadud telefonivestlustest ja maili teel. Kasutatud on ka nende inimeste abikes on külastanud vanglate sööklaid, kuid ei tööta seal ning samuti endistelt töötajatelt, kes on selle töö nüüdseks maha jätnud. Selline uurimismeetod on kergendanud oluliselt ka objektiivsete hinnangute saamist. Autor on külastanud erinevaid vanglate sööklaid ja kööke. Viimaste vaatluse põhjal on koostanud ülevaated, töö korraldusest ning sisust.

Vanlatesse oli laiali saadetud ankeetküsitlused, kokku 8-le vangla töötajale. Neist saadud kätte oli 1 väga põhjalik vastus, mille alusel on töö kirjutaja saanud teha hea kokkuvõttvat analüüsi ning lisaks 5 head arvestavat vastust. Ankeetküsitlusest on selgunud, söökla töötajad on rahul tarnitava toormega, kas on saadud kiitust, kaebusi kinnipeetavatelt, kuidas on söökla personal rahul abistava personaliga, kuidas järgitakse õiget tehnoloogilist protsessi jne (Vt LISA 1)

4. KINNI PEETAVATE TOITLUSTAMINE

Vanglasüsteemi reformi tulemusena jääb Eestisse 2016. aastaks kolm piirkondlikku vanglat. Veel sel aastal liidetakse Harjumaal asuv Ämari vangla Murruga.

2008. aastal avatakse Ida-Virumaal Jõhvis Viru vangla. 1,2 miljardit krooni maksev vangla peaks mahutama ligi tuhat kurjategijat. Viru vangla valmides paneb ministeerium kinni Viljandi noortevangla.

2010. aastal kavatseb justiitsministeerium avada Maardus uue Tallinna vangla, mis praegu asub pealinnas südalinna lähedal. Samal aastal ühendatakse Tallinna vanglaga Harku vangla, kus hoitakse naiskurjategijaid.

Viimasena kavatseb justiitsministeerium 2016. aastal kinni panna Eesti suurima, ligi 1500 kinnipeetavaga Murru vangla Harjumaal.

Nende reformide tulemusena peaks tunduvalt paranema ka praegune kinnipeetavate toitlustamine, kuigi mainitud ei ole, kas kinnipeetavate toiduraha on kavas tulevikus tõsta.

4.1. Kinnipeetavatele pakutava toidu kontroll ja vanglasööklate olukord.

Kinni peetavatele pakutavat toitu kontrollivad kõikides vanglates enne köögist väljastamist vanglaarst ning peakorrapidaja ning registreerivad oma hinnangu selleks ettenähtud žurnaali. Seega on välistatud võimalus, et köök väljastaks söögiks kõlbmatut toitu. Järelikult ei saa vangide poolt toidu maitse ja kvaliteedi kohta tehtavad kaebused olla objektiivsed.

Kinnipeetava kaebus rändab algselt ministeeriumisse, sealt saadetakse see vangla direktorile lahendamiseks ning edasi liigub kaebus söökla juhataja kätte, kes siis peab kaebajaga vestlema ning leidma vangi rahuldava lahenduse. Ja seepärast kirjutavad vangid kaebusi tihti isegi suhtlemisvaeguse pärast.

Sageli on kaebused risti vastukäivad, üks kinnipeetav kaebab liiga rasvase toidu üle, teine leiab samas, et toit on lahja. Selge on see, et võimatu on 1000-pealisele sööjatekollektiivile teha sööki, mis maitseks kõigile. Sageli on aga toidust keeldumine oma suhtumise väljendusvahendiks või trotsiks mingi Justiitsministeeriumi poolt vastu võetud otsuse pärast.

Nt 1. detsember 2006 Pressiteade:

„Eile Ämari Vanglas alanud näljastreik lõppes täna lõuna ajal, kui kõik esimese eluosakonna 117 kinnipeetavat võtsid vastu toiduportsjoni. Näljastreigi põhjuseks oli vangla juhtkonna eilne otsus likvideerida kinnipeetavate poolt ebaseaduslikult ülesseatud nn spordinurgad.

Spordinurkade likvideerimine tekitas pahameelt neid kasutanud kinnipeetavates, kes eile ähvardasid näljastreigiga. Vangla juhkonnale laekus eile hommikul I eluosakonnast 56 avaldust toidust keeldumise kohta. Lõunasöögist keeldusid juba kõik esimese eluosakonna 117 kinnipeetavat, kellest 63 kirjutasid ka vastavasisulise avalduse.

Täna, 1. detsembri hommikul ei võtnud hommikusööki vastu 98 esimese eluosakonna kinnipeetavat(9 alustas söömist).

Lõunasöögiks lõpetasid kinnipeetavad toidust keeldumise ja toidu võtsid vastu juba kõik kinnipeetavad.

Ämari Vanglas on tänase seisuga 548 kinnipeetavat, esimeses eluosakonnas on neist 117.”⁹

Sellest teatest on selgelt välja toodud toidust keeldumise põhjus, milleks ei ole kokkade ebaprofessionaalsus ega toidu kvaliteet.

Sarnane pressitede Tartu vanglast:

„10. september 2004

37 Tartu vangla kinnipeetavat keelduvad alates 8. septembrist toidust, põhjendades seda ebasümpaatiaga toidujagaja suhtes. Vangide poolt kasutamata jäänud toidu viis vangla Tartu turva- ja lastekodudesse.”¹⁰

Iseasi on vanglakööride tase. Töö kirjutaja käis läbi kõik praegusel hetkel töötavad vanglaköögid. Vaatlustulemused on seinast-seina. Kui Tartu Vangla köök on üks paremini sisustatud kööke terves Tartu linnas ja võib-olla isegi

⁹ <http://www.just.ee/26516>

¹⁰ <http://www.just.ee/5729>

Lõuna -Eestis, siis teiste vanglate toiduvalmistamiskohtade kohta seda küll tihtipeale öelda ei saa.

4.1.1. Tallinna Vangla vaatlus.

Homмикusöök	6.00
Lõuna	11.45
Õhtu	17.00-18.00

Kuna julgeolekukaalutlustel paigutatakse vange pidevalt ümber ühest vanglast teise, kinnipeetavaid vabastatakse ning võetakse vahi alla, siis vangide arv muutub igapäevaliselt. Päeval, mil töö kirjutaja Tallinna vanglat külastas oli kinnipeetavaid 1060.

Sellise suure sööjate arvu tõttu on köögil väga suur töökoormus. See on omakorda üheks põhjuseks, miks köögipersonali on raske leida. Üheks põhjuseks, miks tavakodanik ei taha vanglaköögis töötada, on kindlasti ka pidev ohuolukord, mis kaasneb kinnipeetavatega koos töötades.

Igapäevaselt töötab köögis 5 tsiviilisikust eriharidusega kokka ja abitöödel käib vahetustega 25 kinnipeetavat. Kinnipeetavatest köögitöolistel on sarnaselt tsiviilisikutega läbi viidud tervisekontroll.

Kuigi menüü on kõikidele kinnipeetavatele ühine, on toiduportsjonid erineva energiavajadusega sööjategruppidele erinevad. Enne toidu väljastamist köögist kontrollib seda meditsiini osakonna töötaja ning vangla korrapidaja. Vanglaarsti ettekirjutusel valmistatakse terviseprobleemidega kinnipeetavatele eritoitusid.

Kuigi köögiblokis on tervisekaitsenõuetest tulenevalt olemas eri ruumid nõudepesuks, juur- ja köögivilja koorimiseks, kala ning liha töötlemiseks ja leiva-saia portsjoneerimiseks, on tõsiseks probleemiks vilets ventilatsioon. Liigniiskuse tõttu on seintelt värv koorunud, ruuminurgad hallitavad, sissehingatav õhk on rääsunud rasva lõhnast, köögi ruumid vajaksid hädasti sanitaarremonti.

Kohutava olukorra lahendusena ootavad vanglatöötajad eelseisvat ümberkolimist Maardu vanglasse, kuna valitsus kiitis heaks justiitsministeeriumi

ettepaneku vangla Maardusse kolida. Hoone peaks valmima 2009. või 2010. aastaks.”

„Praeguste hoonete renoveerimine vähegi arvestatavaks kinniseks vanglaks nõuaks väga suuri summasid ja aega – hooned tuleks suures osas lammutada ja ehitada uued, põhjendas Mellik uue maja ehitamise vajadust.”¹¹

Kuigi seisukord on selline, et vajaks remonti kohe ning ei kannata 2-3 aastast ootamist, on töö kirjutaja siiski nõus, et praeguste hoonete remont oleks põhjendamatu investeering. Iseasi on see, mida Tallinna vangla ruumidega planeeritakse teha pärast vangla välja kolimist.

4.1.2. Harku Vangla vaatlus

Harku Vanglas on ligikaudu 120 kinnipeetavat. Nende sea on üks lapsega ema ning üks last ootav kinnipeetav.

Toitlustamine toimub 3 korda päevas:

Homnikusöök kell	7.20-7.45
Lõuna kell	12.00-12.45
Õhtusöök kell	18.00-18.30

Kuna sööjaid ei ole nii palju, siis piisab 2 kokast 6 abitöölisest, kelleks on kinnipeetavad.

Toidu kvaliteedi eest vastutab siingi kokk, kontrolli väljastatava toidu üle teostab vanglaarst ja korrapidaja.

Toidust keeldumisi on olnud vähe ning selle põhjuseks ei ole tavaliselt toit ise. Põhjusteks on isiklikud, kinnipidamiseasutuse suhtelased või mikrokliima probleemid, sageli protestitakse ka nii Justiitsministeeriumi poolt vastu võetud kinnipeetavatele mitte meeldivate määruste ja seaduste vastu.

¹¹ <http://www.postimees.ee/041005/esileht/siseuudised/178989.php>

Pigem on naiskinnipeetavad küsinud toitu juurde. Üks pikaajaliselt töötanud töötaja märkis, et naised võtavad enamasti vanglas viibimise ajal kaalust juurde. Sellised väited kinnitavad, et kinnipeetavatele pakutav toit on hea ja maitsev.

„Aasta ja nelja kuu vanuse Diana ema Gudkova (22) oli küll kuulnud nädala alguses levinud uudist, et sotsiaalse rehabilitatsiooni keskus hakkab vanglasse mänguväljakut ehitama, kuid kehtas selle peale ainult õlgu.

„Siin olevad lapsed pole veel nii suured, et mänguväljak nii tähtis oleks,“ rääkis erkpunaseks värvitud juustega naine.

„Toidunormid on hoopis rumalad, lapsele on ette nähtud 40 grammi mahla päevas ja neli õuna nädalas, nüüd nad keelavad veel kodust pakkide saatmise, niigi on vitamiine vähe,“ sõnas Gudkova.”¹²

Loomulikult on mõistetav, et Diana, kui ema, soovib oma lapsele parimat. Kuid, kuidas on võimalik päevas ettenähtud toidurahaga, mis on ainult 19,11 krooni, seda kõike võimaldada?. Vanglasööklate juhatajate sõnul ei ole riigihankes ettenähtud puuvilja ning vanglad peavad vitamiinirikkaid sisseoste tegema tarnijate käest, kes küsivad aga vanglate eelarvega võrreldes kosmilisi hindu. Sööklajuhataja laiutab käsi ja toob näiteks, et kui sööjatele anda üks apelsin päevas, ei jätkuks raha enam õhtusöögi tarbeks. Kui pakkuda ananassi või kookost kord nädalas, siis tuleks näpistada raha juba ka teise toidukorra arvelt, mis ei tule aga kuidagi kõne alla.

Harku vangla söökla ruumid on kenad. Kuigi remont on tehtud suhteliselt ammu, on näha, et naised on kööki korralikult ja regulaarselt koristanud.

Kokk oli rahul Bestmargi firma köögimasinatega ja ei osanud soovida midagi paremat ega uuemat.

Olemas oli korralik nõudepesumasin, kartulikooremasin, juurviljariivid, tükeldajad vahustaja. Toitu keedetakse elektrooniliste kateldega, küpsetatakse kombiahjus. Olemas on ka elektripann ja elektripliit.

¹² <http://vana.www.postimees.ee/index.html?op=lugu&rubriik=&id=3949>

Kuid köögisisutus ei määra toidu mitmekesisust ega aita suurendada roogade valikut, sest selle määrab ära kesine toiduraha.. Söökla juhataja märkis, et puudu jääb vaheldusest, kuna valmis tehakse nädala menüü, mis siis kordub kuu aja jooksul.

4.1.3. Ämari Vangla toitlustamine

Ämari Vanglas saavad toitu ligikaudu 550 kinnipeetavat.

Söökla on eraldi maja, kus toimub ka personali toitlustamine. Kuigi köök on ühine valmistavad kinnipeetavatele ja personalile süüa eraldi kokad.

Kokku on vanglas tööle võetud 3 tsiviilisikust kokka ning neid abistab 11 kinnipeetavatest abilist, kes töötavad vahetustega.

Sööklablokis on olemas eraldi juurvilja töötlemise, nõudepesu, liha, kala eeltöötlemise ruumid ja köök ning toidujagamise kohad.

Olemas on külmlaad, sügavkülmladu ja kuivainete laod., kuid lattu tellitakse kaupa vaid paaripäevase varuga. Seda mitte ruumipuuduse pärast vaid selleks, et kindlustada sööjad vaid kvaliteetse kaubaga.

Ometi on olnud ka selles vanglas hulgaliselt nurisejaid kinnipeetavaid, toidust keeldujaid ja pikaajaliselt streikijaid. Kuid seda mitte toidu pärast vaid toidust keeldumine on kinnipeetavale abivahendiks, millega oma olmeprobleemidele üldsuse tähelepanu tõmmata.

4.1.4. Murru Vangla toitlustamine

02.02.2007 pressiteade

Murru vanglas kannavad karistusaega 1463 süüdimõistetut

* Vanglas töötab 453 inimest

* Personaliosakond teatab valvurite 89 vakantsest töökohast

* Püsitööl on 256 kinnipeetavat ¹³

¹³ <http://www.postimees.ee/020207/esileht/krimi/242690.php>

Suur kinnipeetavate arv, mega pindalaga territoorium, välajkujunenud hierarhiline sisekliima ning hirmuäratav arhitektuur – sellisete sõnadega võib iseloomustada Murru Vanglat. Selles okastraadiga ümbritsetud ning range valvega alal töötab ümardatult 450 inimest, suur hulk töötajaid on puudu. Õnneks on söökla personal olemas, kuid kui peaks tekkima vakantne koht, pole töötajaid leida kuigi lihtne. Esiteks vangla olemuse, teiseks geograafilise asukoha ning kolmandaks keerukate töötingimuste põhjusel. Vaatamata söökla ruumide lagunemisele, puudulikule ventilatsioonisüsteemile ning põrandatel leiduvatele nõudepesuveelompidele ja jõekestele, käib ruumides pidev ja raske toiduvalmistamise tööprotsess.

Täidetud on minimaalsed tervisekaitse nõuded. Loomulikult ei saa sellises kohas käia vatitikuga ning baktereid taga otsida, neid on juba silmaga näha. Samas hoitakse kateldes, ahjudes ning toidunõudes hügieenilist puhtust, nii, et mustus kuidagi toidule ligi ei pääseks. Samuti on täidetud ruumiline eritoitainete valmistamise kord.

Sööklas käivad tööl 3 tsiviilisikust kokka, kuid neil on koguni 32 abilist. Seega jääb kokkadele vaid vastavaid käsklusi jagada, mida kui koorida, lõikuda, kuhu katlasse paigutada ning kaua keeta. Vastutus toidu valmistamise osas lasub siiski kokkadel, kuid suuri koguseid liigutada ning töödelda naisterahvastest kokad ise siiski ei jõua.

Murru Vanglas valmistatakse toitu mitmete erimenüüde alusel:

Tavamenüü

Haavandihaiged

Taimetoitlased

Diabeetikud

Tuberkuloosihaiged

Eri haigustest tingitud erimenüü määrab vangla arst, taimetoitlane võib avaldada oma soovi ka ise. Vanglad on tänuväärselt erivajadustega inimestele vastu tulnud vaatamata suurele töökoormusele. Iga päev kontrollib valmissaanud roogasid meditsiini osakonna töötaja.

Vangla söögikordade aegu on raske eristada, kuna suure kinnipeetavate arvu tõttu on toidu valmistamise ning toitlustamise protsess pidev. Kui üks salk lõpetab söömise, tuleb järgmine ning kui tuleb hommikusöögile viimane, jõuab kätte esimese lõuna aeg.

Ometi on olnud toidust keedumisi. Kas põhjuseks on jälle midagi muud või on rasketes tingimustes valmistatud toidud nii kõlbmatud, et põhjustavad massilisi näljastreike? Üks sündmus on juhtunud aastal 2003, ajalehed kirjutasid sellest nii:

„2. aprill 2003

Täna lõunal keeldus Murru Vanglas umbes 700 kinnipeetavat toidust. Kinnipeetavad tõid toidust keeldumise põhjuseks 1. aprillil jõustunud Vangistusseaduse muudatuse, mille kohaselt hakatakse nende isiklikelt arvetelt vabanemistoetust maha arvestama viis aastat enne vabanemist. Enne muudatuse jõustumist alustati vabanemistoetuse kogumist kohe pärast kohtuotsuse jõustumist. Kui kinnipeetaval jääb karistust kanda alla viie aasta, siis arvestatakse kinnipeetava arvelt 50% hagide katmiseks, 20% vabanemistoetuseks ja 30% jääb nendele vanglasiseseks kasutamiseks. Kui kinnipeetaval pole hagisid vaja tasuda, siis jäetakse see raha vabanemistoetuseks.

Kui kinnipeetaval jääb kanda üle viie aasta karistust, siis jäetakse 50% hagide katteks ja 50% vanglasiseseks kasutamiseks, seda seni kui karistuse kandmise lõpuni jääb viis aastat. Hagide puudumisel on kinnipeetaval võimalik kasutada oma isikuarvel olevaid summasid 100%.”¹⁴

Seekord on jällegi äratoodud põhjuseks seaduse muudatus ning näitamiseks kui tõsiselt soovidas kinnipeetavad sellele vastu hakata olid nad korraldanud näljastreigi.

Samas on olnud ka toidu kvalitatiivseid kaebusi ja ei oska nüüd öeldagi kellel siin õigus on. Finants- ja majandusosakonna spetsialist Lembit Karendi rääkis: „Kui probleemiks on kohvi sees vähene suhkur, siis tõesti, tegu on põhjendamatu vingumisega.” Kinnipeetavad peaksid ka ise arvestama seda, et saadud toit on neile siiski riigi poolt tasuta jagatud ning seetõttu olema veidi tagasihoidlikumad oma ütlustega.

¹⁴ <http://www.just.ee/6103>

Todu kaloraazi kogumise ülesandega on üldiselt vanglate juhatajad hästi hakkama saanud, kui puudu jääb siiski rahast, et see etteantud 19,11 piiridesse jaoks. Vanglate päevamenüüd jäävad ikkagi 20-25 krooni piiridesse, mis on ikka minu jaoks müstika, et nii odavalt toime tullakse. Söökla juhataja sõnul on päevaraha ületamine mõne krooniga on tavaline vanglas asi ning sellest ei ole kunagiprobleemi olnud, aasta lõpus saab alati raha juurde taotleda. Majandusseisu ja inflatsioonitempot on peaaegu võimatu alati ette ennustada. Samas suudetakse pakkuda täisväärtuslikku toitumist 3 korda päevas. Muidugi võib alati rohkem tahta, kuid pean mainima, kõik kaloraazi ja koguselised nõuded on korralikult täidetud.

Murru vangla suureks probleemiks on ikkagi hoone ise. Probleemi ei ole eiratud. Söökla hoone juurde on alustatud suurt ehitustööd, kuhu on planeeritud uhiuued toiduvalmistamise ruumid.

Väike osa intervjuust Murru vangla söökla juhataja Kaja Pelloga:

„Millise ruumid on täpselt on planeeritud uude ossa?

Uude ossa on planeeritud köök , kus valmistatakse süüa kinnipeetavatele.

Mis saab vanadest köögimasinatest, kas need visatakse ära?

Vanad köögiseadmed on enamuses amortiseerunud ja kasutusele ei tule.

Kas vana osa jääb alles ja uus on selle täiendus või on plaanis seda maha lammutada?

Vana söökla osa renoveeritakse ja ehitatakse ümber laoruumideks .Osaliselt tulevad sinna ka puhkeruumid ja köök ,kus valmistatakse süüa vangla personalile.

Kas uus osa kergendab oluliselt söökla personali tööd?

Uus osa peks lahendama kõik probleemid , mis meil siiani esinesid. Projektid on kooskõlastatud tervisekaitses jne. ja vastab täiesti euro nõuetele.”

Kõikidest probleemides ei pääse me kunagi keegi, hea, kui osatakse leida neile mõistlike lahendusi.

4.1.5. Viljandi vangla toitlustamine

Viljandi vangla ostab toitlustusteenust sisse OÜ Aimor, kuid sellele vaatamata ei ole noored kinnipeetavad toidu kvaliteediga rahul ning nimetavad pakutavat halli ollust pasaks.

Söögi maitset töö kirjutaja küll maitsta ei saanud, kuid toidu välimus ei kutsunud seda ka tõepoolest degusteerima. Vangla personal oli toiduvalmistajaga jällegi rahul, kuid ilmselt on Viljandi vanglal vaja suurendada nõudmisi toiduvalmistajale või kui see ei aita, korraldada uus konkurss kvaliteetsema teenuse saamiseks.

4.2. Õiguslik regulatsioon

Vangistuseseaduse¹⁵ § 47 lõike 1 kohaselt korraldatakse kinnipeetava toitlustamine vastavuses elanikkonna üldiste toitumistavade ja silmas pidades elutegevuseks vajalikku toidutarvet. Kinnipeetava toitlustamine peab olema korrapärane ja vastama toiduhügieeni nõuetele. Sama sätet kohaldatakse ka vahistatute toitlustamisele tulenevalt Vangistuseseaduse § 93 lõikest 2.

Sotsiaalministri 31.12.2002 määruse nr 150 „Toidunormid kinnipidamisasutustes“¹⁶ § 3 lõike 6 kohaselt antakse kinnipeetavatele toidunormile vastavat toitu kolmes osas.

Kinni peetava ööpäevase toiduenergiavajaduse hindamisel tuleb arvestada kinnipeetava vanust, sugu, tehtavat tööd, kehalise aktiivsuse taset (PAL).

Toiduenergia vajaduse järgi on kinni peetavad jaotatud viide rühma:

- R1- energiavajadus 1700-2000 kcal
- R2 energiavajadus 2000-2300 kcal
- R3 energiavajadus 2300-2700 kcal
- R4 energiavajadus 2700-3100 kcal
- R5 energiavajadus 3100-3500 kcal

TABEL 2 (Toiduenergiavajaduse rühmad)

¹⁵ RT I 2000,58,376

¹⁶ RTL 2003,8,89

5. KINNIFEETAVATE TOIT

*Kinnipeetava kahe nädala toit peab vastama kinnipeetava rühma kahe nädala keskmisele toidunormile ning toidust saadav toiduenergia peab katma kinnipeetava rühma keskmise ööpäevase toiduenergiavajaduse või ületama seda, kuid mitte rohkem kui 12%.

* Kahe nädala toidu keskmine valgukogus peab vastama sotsiaalministri 14. novembri 2002. a määrusega nr 131 «Tervisekaitsenõuded toitlustamisele tervishoiu- ja hoolekandeesutustes»¹⁷ kehtestatud nõuetele või ületama seda, kuid rohkem kui 1,5 korda.

*Kahe nädala toiduenergiavajadusest peavad katma teraviljatooted vähemalt 34% E, piimatooted 15% E, liha-, kala- ja munatooted kokku kuni 15% E, lisatavad rasvad 11% E, kartul 9% E, puuvili ja köögiviljad kokku 9% E ning suhkur 7% E.

*Joogivett võimaldatakse kinnipeetavale 1,2–1,5 liitrit päevas.

*Toidunormile vastavat toitu antakse kinnipeetavale kolmes osas, vähemalt kolm korda päevas ja kindlatel kellaaegadel.

5.1. Toidunormid erivajadustega kinnipeetavatele

*Haigete ning muude erivajadustega kinnipeetavate ja nende laste toidunormi määrab tervishoiutöötaja, kes arvestab seejuures käesoleva määruse ja sotsiaalministri määrustega kehtestatud tervisekaitsenõudeid.

*Kinnipeetavad, kelle kehamassiindeks on alla 18,5 kg/m², naised pikkusega üle 180 cm ja mehed pikkusega üle 190 cm peavad saama lisaks tabelis 1 esitatud normikohasele toiduenergiavajadusele toitu, mis katab toiduenergia lisavajaduse 1260 kJ ehk 300 kcal.

*Aktiivsetele tuberkuloosihaigetele ja mitteaktiivsetele tuberkuloosihaigetele määrab tervishoiutöötaja antituberkuloosse ravi ajaks toidunormi, arvestades käesolevas määruses esitatud kinnipeetavate rühma R 5 toidunormi

¹⁷ RTL 2002, 131, 1918

5.1.1. Noore kinnipeetava toidunorm

Noortevanglas ja noorteosakonnas kehtestatakse 15- kuni 21-aastaste meeste toitlustamiseks käesoleva määruse lisas 1 esitatud kinnipeetavate rühma R 4 toidunorm ja 15- kuni 21-aastaste naiste toitlustamiseks R 2 toidunorm.

*Kui kehalise aktiivsuse tase vastab Sotsiaalministri 31.12.2002 määruse nr 150 „Toidunormid kinnipidamisasutustes” § 2 lõike 2 punktis 1 esitatule, võib kehtestada 15- kuni 21-aastastele meestele kinnipeetavate rühma R 3 toidunormi ja 15- kuni 21-aastastele naistele R 1 toidunormi.

5.1.2. Raseda kinnipeetava toidunorm

Rasedale kinnipeetavale antakse alates neljandast raseduskuust lisaks tavalisele toidunormile igapäevast lisatoitu.

*Lisatoit peab sisaldama vähemalt 6 g valku ja katma toiduenergia lisavajaduse 1260 kJ ehk 300 kcal ja 15–19-aastasel rasedal 2520 kJ ehk 600 kcal

*Alla 15-aastase kinnipeetava toidunorm arvutatakse sotsiaalministri 27. juuni 2002. a määruses nr 93 «Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis»¹⁸ esitatud soovitustest lähtudes.

5.1.3. Naiskinnipeetava ja temaga kinnipidamisasutuses koos viibiva lapse toidunorm

*Naiskinnipeetavale, kellega koos viibib kinnipidamisasutuses imik, keda ema toidab rinnaga, antakse lisaks tavalisele toidunormile igapäevast lisatoitu.

*Üht imikut rinnaga toitvale emale antakse päevas lisatoitu, mis katab ema täiendava toiduenergiavajaduse 2520 kJ ehk 600 kcal ja valguvajaduse 12 g.

*Naiskinnipeetaval, kellega koos viibib kinnipidamisasutuses kuni kolmeaastane laps (kaasa arvatud), võimaldatakse valmistada lapsele eakohast ja tervishoiutöötaja poolt soovitatud toitu või osta imiku- ja väikelapsetoite, mis vastavad Vabariigi Valitsuse 29. detsembri 1999. a määrusega nr 436 «Eritoitude koostis- ja kvaliteedinõuete ning eritoitude valmistamiseks kasutatavate ainete ja eritoidu käitlemise suhtes esitatavate nõuete ning

¹⁸ RTL 2002, 84, 1298

eritoitude märgistamise ja muul viisil teabe edastamise erinõuete ja korra kinnitamine»¹⁹ kehtestatud nõuetele.

*Emale antakse väikelapsele toidu valmistamiseks ja imikule eakohase lisatoidu (tõhustatoidu) valmistamiseks sobivaid toiduaineid tervishoiutöötaja poolt ettenähtud koguses.

*Imiku ja väikelapse toidunorm määratakse sotsiaalministri 14. novembri 2002. a määruse nr 131 «Tervisekaitsenõuded toitlustamisele tervishoiu- ja hoolekandeesutustes» sätete alusel.

5.1.4 Toidunormide täitmine vastavalt määrusele²⁰

Vastavalt vanglate vaatlustele võib kinnitada, et igas vanglas on täidetud kinnipeetava ööpäevase toiduenergiavajaduse nõudeid. Arvestatud on kinnipeetava kaalu, pikkust, vanust, töökoormust ning arstide ettekirjutusi. Sellest tuleneval saavad erinevatele gruppidele vastavat toitu. Arsti ettekirjutusel on võimalik igal kinnipeetaval saada erimenüü alusel vastavat toitlustamist. Kuid mitte kõikides vanglates ei ole vastu tulnud erisoovidele usulistel ja muudel kaalutlustel. Näiteks, kui kinnipeetav soovib saada taimetoitu, siis sellisele soovile on lähenetud erinevat moodi, mõni vangla koostab selleks erimenüü, kuna soovijaid on rohkem kui üks ning avaldus võetakse vastu ka ilma arsti ettekirjutuseta. Mõni vangla seevastu pakub lihtsalt liha söömata jätmise varianti. Viimasel juhul jääb toit kinnipeetava poolt söömata ning selle asemele midagi muud ei pakuta. Loomulikult jääb vajalik kaloraaz niimoodi saamata ning ei saa rääkida täielikust rahulolust.

Kahjuks ei ole võimalik alati täita neid vajadusi, mil suureneb toiduenergiavajadus treening- ja võistlustegevuse puhul, haiguse puhul või sressi puhul. Viimaseid ei ole märgitud ka määruses, seega ei saa me nõuda nende täitmist.

Naistevanglas on määruse täitmiseks loodud eraldi köögiruum emadele ja rasedatele naistele. Samuti saavad need naisel lisaks valgurikkamat toitu. Seega kaloraazi koha pealt nuriseda ei tohiks.

¹⁹ RT I 2000, 2, 6; 2002, 18, 101; 2003, 1, 4

²⁰ RTL, 16.01.2003, 8, 89

Olulisemate vitamiinide ja mineraalainete koguselist arvestust menüüde pealt näha ei olnud. Samas näeb määrus ette minimaalsed vajalikud päevased kogused. Vajalike ainete arvestus on kindlasti keerulisem, kui kaloraazi arvestus. Menüü koostamiseks on vaja väga asjatundlikku ning koolitatud inimest, kes oskaks arvestada toitainete glükeemilist indeksit.

5.2. Kinnipeetavate menüü

Sotsiaalministri 31.12.2002 määruse nr 150 „Toidunormid kinnipidamisasutustes“²¹ § 3 lõike 6 täitmiseks on Justiitsministeeriumis kinnitatud kõikidele vanglatele ühtne menüü ning kinnipeetavatele antakse toidunormidest tulenevalt toitu kolmes osas (vt LISA 2).

5.3. Kinnipeetavate hinnang toidu kvaliteedile

Hinnangu andmisel kasutasin andmeid Justiitsministeeriumist, söökla juhatajatelt vanglate korrapidajatelt ning med töötajatelt. Kahjuks pidin välja jätma kinnipeetavate hinnangu toidu kvaliteedile, kuna statistika tegemiseks jäi vastuseid väheseks. Kaebuste koondsumma arvutamisel kasutasin rahulolematuse protsendi välja arvutamiseks meetodikat, kus jagasin esitatud kaebuste arvu kinnipeetavate arvuga, ja väljendasin tulemuse protsentides (mitu protsenti moodustab kaebajate arv vangide koguarvust).

Kogusin vaid 1 kuu andmed, sellest moodustasin 1 aasta kaebuste arvu. Andmete puhul tuleks arvestada seda, et pajludest asjaoludest tingituna võivad aastase prognoosi numbrid märkimisväärselt muutuda. Samuti ei selgu alati kaebusest konkreetne alus, kas rahulolematust on väljendatud toidus leiduvate mikroobide peale või muul põhjusel halvenenud tervisliku seisundi peale.

²¹ RTL 2003,8,89

Vangla	kinnipeetavaid	esitatud kaebusi kuus	esitatud kaebusi aastas
Murru	1481	30	360
Tallinna	1102	36	432
Tartu	887	35	420
Ämari	543	24	288
Harku naistevangla	137	6	72
Viljandi noortevangla	107	5	60
Pärnu	59	2	24
Vanglate haigla	34	andmed puuduvad	
KOKKU	4316	162	

TABEL 3 (Kinnipeetavate hinnang toidu kvaliteedile)

Vangla	1 kuu %	aasta%
Murru	2,0%	24,3%
Tallinna	3,2%	39,2%
Tartu	3,9%	47,3%
Ämari	4,4%	53,0%
Harku	4,3%	52,6%
Viljandi	4,6%	56,1%
(ostab teenust OÜ-lt Aimor)		
Pärnu	3,3%	40,7%
KESKMINE:	3,6%	44,6%

TABEL 4 (Kinnipeetavate hinnang toidu kvaliteedile protsentides)

Seega ei ole Eesti Vabariigi vanglatoiduga 3,6% ning korrutades kaebuste avud 12-ga saame 44,6 %. (kuid statistika ei näita, miks on kaebus esitatud)

Peab ütleva, et kaebuste arvude kokkusaamine oli töö kõige raskemaks osaks, kuna 99 % vastanustest vangla personalist pidas söökla toitu tipp tasemel olevaks ning ei soovinud avaldada kaebajate arvu ning avaldadel ligikaudsed

numbrid oli põhjendanud seda alati kinnipeetavate isiklike probleemidega, seostatust üleüldiste toidust keeldumistega või nende igavuse tundmisega. Samas kinnipeetavate küsitluse tulemusena oli rohkem negatiivseid vastuseid. Probleemideks oli koguste vähesus, toitude kordumine ning erinevad maitsepuudused.

5.4. Glükeemiline indeks

Kuigi Eesti Vabariigi vanglates on Justiitsministeeriumi poolt kehtestatud ühtne toiduteadlaste poolt välja töötatud tasakaalustatud menüü ja seega ei peaks vanglate toitlustustöötajatel olema muud muret, kui teha etteantud tehnoloogiliste kaartide seast omapoolne valik, mida ühel või teisel nädalal sööjatele pakkuda.

Selline töökorraldus peaks tagama kõikidele kinni peetavatele tervisliku ja tasakaalustatud toidu ning välistama, et erinevates kinnipidamisasutustes oleks toitlustamine erineval tasemel. Kuid erinevate vanglate menüüde võrdlemisel leidis töö kirjutaja rea puudusi, mida tuleks edaspidi vältida:

Toitlustustöötajad ei ole menüü koostamisel arvestanud toiduainete rütmi ja glükeemilist indeksit.²²

St. et teravilja-, köögivilja- ja piimatooted tuleks menüüsse võtta vahelduvalt ning aeglaselt ning kiiresti imenduvad toiduained peaksid olema menüüs omavahel kombineeritud.

Eriti paistis silma see Tartu Vangla menüüs, kus hommiku ja õhtusöögiks kasutatakse peamiselt rafineeritud toiduaineid. makarone ja putrusid. Tasakaalustamatust süvendab veelgi rasvarikka sealiha(odava nn plokiliha)ja tärkliserikka kartuli liiga suur osakaal.

„Täna hommikul pakutakse Tartu vangla eeluuritavate osakonna asukatele 300 grammi kaerahelbeputru, 300 grammi leiba-saiat ning teed. Lõunaks on 300 grammi sealihaga pilaffi, 100 grammi porgandi-kaalikasalati, 250 grammi mahlajooki ja saiake. Õhtul kostitatakse vange 300 grammi makaronidega, mis kaetud 30 grammi juustuga. Kõrvale pakutakse teed. „Oleme kinnipeetavate

²² Natalie Savona , Kõõgipsühholoog, Kirjastus Ilo 2003, lk. 12-17

toitu pakkunud ka külalistele ja kõik on jäänud rahule!» kiidab vangla haldusala asedirektor Marika Maschorov.²³

Hommikul-kaerahelbepuder

Lõunaks -pilaff(riisist)ja saiake

Õhtuks-makaronid

Pakutav on ühekülgne, ületatud on süsivesikute osakaal, puudu jääb kiud-ja mineraalainetest.

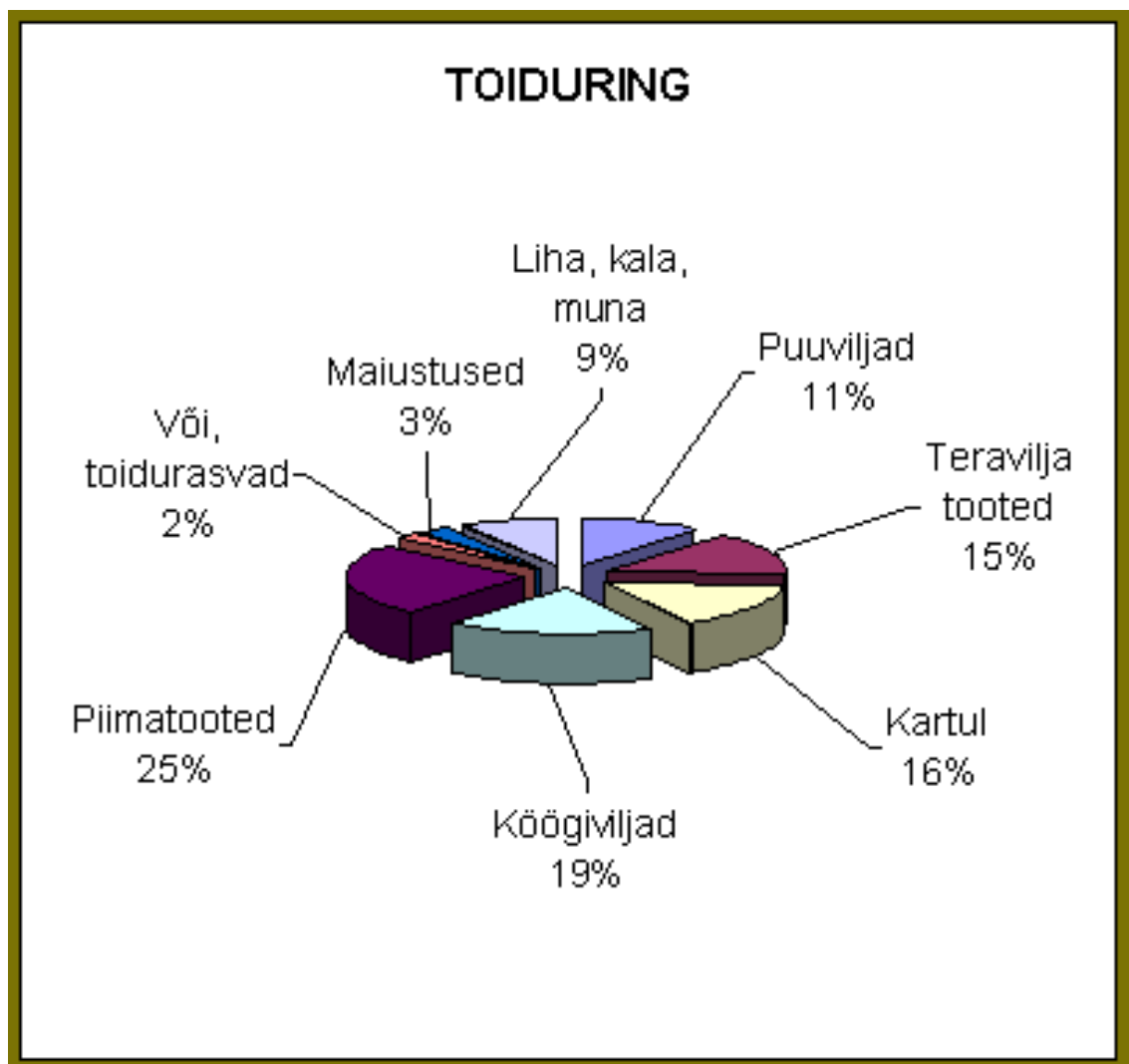
Lõunaks oleks võinud pakkuda nt. köögiviljatoitu ja õhtuks makaronide asemel nt. hernetampi või mulgiube.

Keemiliselt ühekülgne toit alandab vastupanuvõimet südame ja veresoonkonna haigustele, keemiliste vaeguste vaegus aeglustab peristaltikat ning soodustab kõhukinnisust.

Selleks, et suurendada toiduga omastatavate vitamiinide, mineraalainete ja ka kiudainete hulka, tuleks kasutada toidu valmistamisel rohkem aiasaadusi. Ideaalilähedane menüüd peaks järgima allpooltoodud toiduringi.²⁴ ,

²³ Postimees, Koolitoit versus vanglatoit (12)
21.02.2006 00:01
Mari-Liis Huvato, reporter

²⁴ Natalie Savona Kõögipsühholoog, lk.8-17



JOONIS 2 (Toiduring)

Seega peaks menüü iga päev sisaldama mõnda toiduainet igast järgnevast rühmast:

- * Tärkliserikkad toiduained – kartul, leib, sai, makaronid, müsli, teraviljahelbed
- * Kõõgivili, puuvili, marjad
- * Liha ja lihatooted, kala, munad
- * Piim ja piimatooted – kohupiim, jogurt, keefir, juust

Tervise ja enesetunde seisukohalt on väga tähtis hoida organismis ühtlast veresuhkru taset. Selleks vajabki organism kõiki toitaineid. Parim viis on neid omandada mitmekesisest ja tasakaalustatud dieedist. Veresuhkru tase püsib stabiilsena siis, kui süüakse kindlatel kellaaegadel, ja ei jäeta ühtki toidukorda vahele. Ka aitab toidu hoolikas valik vältida järske veresuhkru taseme tõuse-langusi.

Erinevate toiduainete seedumise ning suhkru imendumise kiiruse hindamiseks on toiduspetsialistide poolt kasutusele võetud glükeemiline indeks-GI.

Mida enam kiudaineid ja valku koos tärklisist ning suhkrut sisaldavate toiduainetega tarbitakse, seda aeglasemalt need toiduained seeduvad.

Nt. vabaneb riisist glükoos väga kiiresti, lisades aga valku ja rasvainet, langeb GI tunduvalt.

Selleks, et glükoos imenduks ühtlaselt vereringesse, tuleks võimalikult vähe tarbida kõrge GI-tasemega toite ning kombineerida neid menüüs madala GI tasemega toitudega

Enamtarbitavate toiduainete glükeemilised indeksid:

Aeglaselt imenduvad toiduained	Keskmiselt imenduvad toiduained	Kiiresti imenduvad toiduained	Väga kiirestiimenduvad toiduained
Kala	Täisteraleib	Pastaroad	Maisihelbed
Linnuliha	Puder	Apelsinid	Riisileivad
Muna	Oder	Herned	Sai
Täispiim	Must riis	Küpsetatud oad	Valge riis
Jogurt	Tatar	Kartul	Magus mais
Kodujuust	Pita	Müsli	Banaanid
Sojatooted	Õunad	Popkorn	Kuivatatud puuviljad
Seemned, pähklid	Pirnid	Täisteraleib	Aprikoosid
Tahiin	Viinamarjad		Mesi
Rohelised köögiviljad	Aprikoosid		Keedetud juurviljad
Tomatid	Kiivi		
Seened	Porganid		
Toored juurviljad	Punapeet		
Greifruut	Läätsed		
Ploomid	Oad		
	Kikerherned		
	Rõõsk koor		
	Jogurt		

TABEL 5 (Glükeemiline indeks)

5.5. Toiduvalmistamisel tehtavad tehnoloogilised vead

Suurimaks tehnoloogiliseks veaks on juurvilja ja kartuli ette puhastamine järgmiseks päevaks, st. puhastatud kartuli ja juurvilja säilitamist vees 10-12 tundi. Kuna C vitamiin ehk askorbiinhape, on üks labiilsemaid vitamiine, mis hävib suhteliselt kergesti askorbiinhapet lagundava ensüümi - askorbinaasi toimel. Vitamiin C on väga tundlik õhuhapniku suhtes ja ka keetmisel on C

vitamiini kadu 33%. Askorbiinhape säilumine erinevates aedviljades oleneb nende askorbinaasi aktiivsusest.

Kartuli askorbinaas on väga aktiivne, kapsa ja kaalika askorbinaas aga suhteliselt vähese aktiivsusega. Seetõttu ongi nt. kevadeks askorbiinhappe sisaldus kartulis vähenenud üle kahe korra, kapsas ja kaalikas aga ainult veerandi võrra. Ületalve säilinud õuna askorbiinhappe sisaldus on tühine, seevastu juba üks keskmine apelsin tagab päevase vitamiin C vajaduse.

*vitamiinikao vähendamiseks :

-mitte hoida puhastatud ja tükeldatud köögivilju vees. Tuleks loputada ja kohe keeta, sest tükeldatud köögivilja hoidmisel vees tungib vesi rakkudesse ja rakumahlas lahustunud toitained- valgud, suhkur, vitamiinid, mineraalained ja mikroelemendid imuvad vette. Seejuures aluseid moodustavad mineraalained- Na, K imuvad kergemini vette, kui happeid moodustavad- S, F.

Mida väiksemateks tükkideks on köögivilji lõigatud ja mida pikem on vees hoidmise aeg, seda suurem on vitamiinikadu. Tükeldatud köögivilja hoidmisel jooksva vee all suureneb toitainete kadu aga veelgi. Nii kaotavad puhastatud terved kartulid 12 tunni jooksul vees 9% C vitamiinist, 8% B1 vitamiinist, tükeldatud aga 51% C vitamiinist ja 15% B1 vitamiinist.

Seega, peaks köögiviljade toiduks ettevalmistamisel järgima allpooltoodud põhitõdesid:

-töötlemine toimugu kiiresti;

-koorimist vajavad köögiviljad tuleb enne koorimist hästi pesta ning koorida nii õhukeselt, kui võimalik;

-noori kurke, porgandeid, rediseid pesta voolavas vees harjaga ning tarvitada toiduks koorimata;

-valmistada toitu võimalikult tükeldamata köögiviljadest;

- mitte jätta peenestatud köögivilju kauaks õhu kätte või vette;
- kui puhastatud köögivilja ei ole võimalik kohe keeta, siis katta see märja rätikuga, mitte jätta vette;
- kooritud kartulid jätta vette tervelt, mitte tükeldatult;
- panna köögiviljad ja puuviljad keema keeva vette, kus on vähem õhuhapnikku, mis C vitamiini lõhustumist soodustab. Ka kalgendumad siis valgud kiiresti, tungivad rakukesta ja vähendavad biotoimeainete kadu;
- kuivatatud kaunviljad panna keema külma veega;
- keeta kaanega kaetud pajas;
- keeta köögivilju segamata, väikesi keedunõusid võib raputada kaant avamata ja keeta mitte kauem, kui need on pehmed;
- ainult rohelist köögivilju keeta rohkes vees, teisi köögivilju vaid vaevalt veega kaetult;
- mõnede köögiviljade teravat maitset ja aroomi saab pehmendada piima lisamisega, sest piim seob parkhappeid;
- mitte lisada toidule seisnud ja pruunistatud võid;
- valmis toit tõsta tulelt, pikaajaline toidu soojas hoidmine hävitab C vitamiini.
- kuna söögisooda neutraliseerib askorbiinhappe ja hävitab B1, B2 vitamiini, siis mitte lisada toitudele keetmisel söögisoodat, kuigi see aitab säilitada köögiviljade rohelist värvust ning vee pehendamise kaudu lühendab keetmisaega;

Seega, et toit oleks vitamiinirikas, tuleks peale toiduainete õige valiku kasutada toiduvalmistamisel ka õigeid tehnoloogilisi võtteid. Suuri vitamiinikadusid põhjustab ka toidu keetmine ilma kaaneta.(kokkadel on

mugavam keeta suurtes kateldes toitu ilma kaaneta, sest jääb ära kaane peale ja maha kangutamine). Vitamiinid lagunevad ka keedunõu kaane sagedasel kergitamisel.

*Vitamiinide kadu kaaneta keetmisel:

Toiduaine	C- vitamiin	B1- vitamiin
Kartul	39%	4%
Kähar peakapsas	23%	9%
Spinat	69%	12%

TABEL 6 (Vitamiinide kadu kaaneta keetmisel)

*Vitamiinide kadu köögiviljatoitude valmistamisel:²⁵

Vitamiin	kaoprotsent
Tiamiin	30
Riboflaviin	15
Nikotiinhape ja B rühma	
Vitamiinid	20
Pantoteenhape	35
Foolhape	40-50
C vitamiin	35

TABEL 7 (Vitamiinide kadu köögiviljatoitude valmistamisel)

Arvestama peab, et vitamiinid B1, B2 ja C on kuni 100 kraadini termolabiilsed, 120 kraadi juures (rasvas praadides) aga toimub juba B2

²⁵ Lilian Issako Köögiviljad ja Köögiviljatoitude, Tallinn 1971 lk 8-22

vitamiini lagunemine. A, D ja E-vitamiin kannatavad keetmist 100 kraadisel temperatuuril.

Seega sõltub valmistoidu vitamiinisisaldus veel ka kuumutamise temperatuurist ja kuumutamise ajast ning sellest, kas köögiviljad pannakse keema külma veega ning keedunõuna kasutatakse tsingist, vasest ja malmist toidunõusid. Ka alumiiniumnõudes ei tohi toitu kaua hoida, kuna alumiiniumoksiid lahustub mõningates köögiviljades sisalduvate hapete toimel.

Mineraalainete kadu köögiviljade keetmisel:²⁶

Toiduaine	F	Na	K	Ca
Kähar peakapsas	0	69	81	47
Nuikapsas	54	6	56	20
Aeduba	0	42	27	54
Kartul	54	6	60	21

TABEL 8 (Mineraalainete kadu köögiviljade keetmisel)

- Valida õiged tehnoloogilised võtted külmutatud toiduainete sulatamiseks

-mitte sulatada külmutatud kala vees

- Valida õiged kuumtöötlemismeetodid:

-rohkes vees keeta vaid mörusid ja soolaseid toiduaineid. Köögiviljadest panna rohke veega keema vaid vanad kevadised kartulid

-väheses vees-keeta liha, kala, puu- ja köögivilju, kusjuures keedunõu olgu kaanega kaetud ning keeduvett kasutada supptide või kastmete valmistamiseks.

²⁶ Composition of foods. Legumes and legume products. Raw, processed, prepared. Washington, DC. USDA, Agriculture handbook no. 8:16 (1986).

-kala ja liha asetada keema keevasse vette, praadimisel asetada tulisele pannile.

-veeaorus keeta mahlaseid, heamaitselisi värskaid köögivilju- porgandeid, herneid, varajasi kartuleid. Arvestama peab, et toiduained keevad aurus veidi kauem, kui vees, kuid vitamiinide ja mineraalainete kadu on teiste töötlemistega võrreldes palju kordi väiksem.

-hautamine, so toiduainete aeglane kuumutamine väheses vedelikus, kus toiduained hautatakse väheses rasva lisamisega toiduaine enda mahlas või väheses lisatud vedelikus. Hautamisel tuleks vältida toiduainete segamist.

-väheses rasvas praadimine. Nii praetakse enamikku toiduaineid. Kuumale pannile panna rasv ja jätkata kuumutamist kuni rasv kergelt suitseb ning seejärel pruunistada toiduaine esialgu ühelt ja siis teiselt poolt. Vältida sagedast pööramist, sest siis ei teki toiduainele koorikut ning mahl imendub välja;

-rohkes rasvas praadimine. Nii tuleb praadida kartuleid, taignasse kastetud toiduaineid, pirukaid;

-röstimine: sütel, vardal või röstimisraamil, elektri või gaasiahjus või elektrilisel röstimisseadmel;

-paneeritud praadimine- kastetakse toiduaine jahusse, lahtiklopitud munasse ja riivsaia

- küpsetamine ahjus;

5.6. Ettepanekud kinnipeetavate toitlustamise parandamiseks

- Jälgida, et menüü koostamisel ei arvestataks ainult kaloraazi vaid järgitaks toidu tasakaalustatuse printsiipi;

Toiduenergiavajadusest lähtuvalt peaksid põhiliste toiduainete kogused olema alljärgnevad:²⁷

Toiduenergia kcal	1800	2000	2200	2400	2600	3000
Toiduainete nimetus	toiduainete kogus grammides					
Leib, sai	200	250	270	330	380	420
Teraviljatooted	25	25	25	25	25	30
Värske köögivili	250	250	300	350	350	350
Kartulid	250	300	300	300	350	350
Puuvili	300	300	300	300	300	350
Piim ja piimtooted	250	250	250	250	250	250
Pett, jogurt, hapupiim	150	150	200	250	250	250
Vorst, juust	80	80	100	100	100	120
Linnuliha, kala ,liha	40	40	50	50	60	70
Toidurasvad, õlid	30	30	35	40	40	55
Suhkur	10	15	20	20	20	20

TABEL 9 (Toiduainete kogused lähtuvalt toiduenergia vajadusest)

- Suurendada kiudainete tarbimist:
 - hommikusöök kiudaineterikastest toiduainetest (nt. lisada putrudele kliisid);
 - täisteraviljast tehtud tooted;
 - küpsetistele lisada täisterajahu;

²⁷ Suuri suomalainen keittokirja. Helsinki. Tammi (1980)lk 24-31

-hommikusöögihelvestele lisada rosinaid ja marju;

-rohkest toorsalateid ja värskeid puuvilju;

-töödeldud mahlade asemele naturaalmahlad;

- 2-3 korda nädalas kaunviljad.
- Kasutada kõrvuti musta teega ka väga väärtuslikku rohelist teed
- Jälgida, et sööjad saaksid kätte päevase füsioloogiliselt vajaliku toidukoguse (3,5 kg)
- Kuna tervisekaitse talituse spetsialistid kurdavad, et nad ei pääse ette teatamata vanglatesse kontrollreide teostama, siis oleks objektiivsuse huvides vajalik justiitsministeeriumil viia sisse tsentraliseeritud kontroll, mis jälgiks ministeeriumi tasemel kinni peetavate toitlustamist, produktide säilitamist, toiduks ettevalmistamist, serveerimist jne;
- Mitte kasutada toidu valmistamisel ja hoidmisel malmi, alumiiniumi, vaske või tsinki sisaldavaid toidunõusid;
- Viia läbi vanglate toitlustamise eest vastutavate inimeste regulaarset koolitust ;
- Kehtestada toitlustuse eest vastutavate töötajate atesteerimine;

KOKKUVÕTE

Tutvunud Eesti vanglates kinni peetavatele pakutava menüüga, toiduainete säilitamise ja toidu valmistamisega võib kinnitada, et kuigi palju kaebusi esitatakse lihtsalt suhtlemisvaeguse leevendamiseks ja oma trotsi väljendamiseks õiguskaitseorganite vastu, on kinni peetavate kaebused toidu kohta siiski mingil määral õigustatud.

Kuna toidu valmistamisel kasutatakse toiduteadlaste poolt koostatud menüüsid, siis energeetiliselt peaks toit vastama nõuetele. Küll aga rikutakse menüüst asjatundmatu valiku tegemisel tasakaalustatuse printsiipi ning toidu valmistamisel tehnoloogiat.

Eriti hull on asi köögiviljade ja kartulite osas, kus need puhastatakse-tükeldatakse juba eelmisel päeval ja hoitakse 10-12 tundi enne keetmist vees (leotatakse vitamiinid ja mineraalained välja). Ka sulatatakse sügavkülmast võetud liha ja kala varesti, sageli isegi vees leotades.

Samuti rikutakse toiduvalmistamisel õigeid tehnoloogilisi võtteid : pannakse köögivilju vale vee temperatuuri ja kogusega keema , keedetakse kauem, kui vaja; keedetakse kaaneta pottides, segatakse liialt jne.

Nii saab sööja sisuliselt vitamiini ja mineraalainetevaese toidu. Ka füsioloogilise koguse poolest ei saa kinnipeetavad vajalikku toidukogust - 3 liitrit päevas. Samuti ei ole arvestatud, et söögikordade vahelised ajad ei tohiks olla pikemad, kui 4-5 tundi (lõuna ja õhtusöögi vaheline aeg on peaaegu 7 tundi).

Suureks probleemiks on toiduvalmistajatele vähene päevaraha. Hakkama tuleb saada minimaalsete vahenditega. Teiseks probleemiks paljudes kohtades on ruumide sanitaartingimused, paljud köögid vajavad ümberehitamist või kapitaalremonti. Vanemates vanglates on hädavajalik ka köögimasinate väljavahetamine.

Tervisekaitse kontrollib küll toidu kaloraazi, kuid toidu vitamiinide sisaldust ei hinda praktiliselt mitte keegi. Ka ei pääse Tervisekaitse spetsialistid vanglasse kohe vaid neile võimaldatakse sissepääs alles vangla

äranägemisel. Seepärast oleks objektiivse pildi saamiseks vajalik ministeeriumipoolne kontroll.

Ka oleks vajalik toitlustustöötajaid koolitada ning toitlustusjuhte atesteerida. Seega tuleks kinni peetavate toitlustamise parandamiseks:

- Jälgida, et menüü koostamisel ei arvestataks ainult kaloraaži vaid järgitaks toidu tasakaalustatuse printsiipi;
- Suurendada kiudainete tarbimist;

-hommikusöök kiudaineterikastest toiduainetest (nt. lisada putrudele kliisid);

-täisteraviljast tehtud tooted;

-küpsetistele lisada täisterajahu;

-hommikusöögihelvestele lisada rosinaid ja marju;

-rohkest toorsalateid ja värskaid puuvilju;

-töödeldud mahlade asemele naturaalmahlad;

- 2-3 korda nädalas kaunviljad;
- Kasutada kõrvuti musta teega ka väga väärtuslikku rohelist teed;
- Jälgida, et sööjad saaksid kätte päevase füsioloogiliselt vajaliku toidukoguse (3liitrit);
- Kuna tervisekaitse talituse spetsialistid kurdavad, et nad ei pääse ette teatamata vanglatesse kontrollreide teostama, siis oleks objektiivsuse huvides vajalik justiitsministeeriumil viia sisse tsentraliseeritud kontroll, mis jälgiks ministeeriumi tasemel kinni peetavate toitlustamist, produktide säilitamist, toiduks ettevalmistamist, serveerimist jne;
- Mitte kasutada toidu valmistamisel ja hoidmisel malmi, alumiiniumi, vaske või tsinki sisaldavaid toidunõusid;
- Viia sööklaruumid tervisekaitsenõuetega vastavusse;
- Vahetada välja vanad köögimasinad;
- Viia läbi vanglate toitlustamise eest vastutavate inimeste regulaarset koolitust ;

- Kehtestada toidlustuse eest vastutavate töötajate atesteerimine.

SUMMARY

THE SUBJECT OF THIS THESIS IS CATERING IN ESTONIA'S PRISONS. THE THESIS COMPRISES 52 PAGES, WITH 12 PAGES OF APPENDICES: 11 PAGES OF TECHNICAL CHARTS OF FOOD PREPARATION AND A ONE-PAGE QUESTIONNAIRE DISTRIBUTED AMONG PRISON WORKERS. THE THESIS ALSO INCLUDES 9 TABLES AND 2 ILLUSTRATIONS.

THE ORIGINAL VERSION OF THIS THESIS WAS WRITTEN IN ESTONIAN. THE MAIN PART OF THE TEXT EXAMINES THE PRINCIPLES OF A BALANCED DIET, THE FOOD NORMS OF INMATES WITH SPECIAL NEEDS, AN ANALYSIS OF THE CANTEEN SURVEY, THE LEGAL REGULATIONS GOVERNING THE CATERING OF INMATES, AND THE RESULTS OF A SURVEY AMONG INMATES OF THEIR SATISFACTION WITH THE FOOD THEY ARE SERVED.

THE OBJECTS OF STUDY AND COMPARISON IN THE THESIS ARE THE CANTEENS IN ESTONIA'S PRISONS. THE AUTHOR INVESTIGATED FOOD PREPARATION TECHNOLOGY AND CARRIED OUT A SURVEY AMONG CANTEEN STAFF AND PRISON OFFICIALS. SHORTCOMINGS WERE DETECTED IN THE COURSE OF THESE STUDIES AND WAYS OF AVOIDING THEM ARE EXPLAINED IN THE THESIS. THE AUTHOR'S OWN RECOMMENDATIONS ARE ALSO GIVEN.

A NUMBER OF TECHNOLOGICAL FAULTS WERE UNCOVERED AS A RESULT OF THIS WORK, AND THE AUTHOR RECOMMENDS THAT THEY BE RECTIFIED. IT IS ALSO RECOMMENDED THAT CHECKS BY SPECIALISTS OF THE WAY IN WHICH FOOD IS PREPARED, KEPT AND SERVED BE INCREASED. IT WOULD ALSO BE A GOOD IDEA TO TRAIN AND CERTIFY CATERING STAFF FROM TIME TO TIME. LAST BUT NOT LEAST, NOT ONLY THE NUMBER OF CALORIES BUT ALSO THE PRINCIPLES OF A BALANCED DIET MUST BE TAKEN INTO ACCOUNT WHEN DEVELOPING MENUS.

VIIDATUD ALLIKAD

1. Composition of foods. Vegetables and vegetable products. Raw, processed, prepared. Washinton, DC. USDA, Agriculture handbook no. 8:11 (1984).
2. Composition of foods. Nut and seed products. Raw, processed, prepared. Washington, DC. USDA, Agriculture handbook no. 8:12 (1984)
3. Composition of foods. Beef products. Raw, processed, prepared. Washington, DC. USDA, Agriculture handbook no. 8:13 (1986).
4. Composition of foods. Legumes and legume products. Raw, proceseed, prepared. Washington, DC. USDA, Agriculture handbook no. 8:16 (1986).
5. Suuri suomalainen keittokirja. Helsinki. Tammi (1980).
6. Erityiselintavikkeet – opas erityisruokavaliotia noudattaville soveltuvista valmisteista. Helsinki. Painoprisma Oy (1987).
7. Dietary fibre and available carbohydrates in Finnish vegetables and fruits. J Agric Sci Finl (1984).
8. V. Tohver ,Vitamiinide ABC Tallinn 1994
9. Natalie Savona , Kõögipsühholoog, Kirjastus Ilo 2003
10. Linda Pettai, Munatoite, Tallinn Valgus 1987
11. Lilian Issako Kõögiviljad ja Kõögiviljatoidud, Tallinn 1971
12. Postimees, Koolitoit versus vanglatoit (12) reporter, Mari-Liis Huvato 0:01
21.02.2006

INTERNETIMATERJALID

13. <http://www.just.ee/26516>
14. <http://www.just.ee/5729>
15. <http://www.postimees.ee/041005/esileht/siseuudised/178989.php>
16. <http://vana.www.postimees.ee/index.html?op=lugu&rubriik=&id=3949>
17. <http://www.postimees.ee/020207/esileht/krimi/242690.php>
18. <http://www.just.ee/6103>

KASUTATUD NORMATIIVAKTID

1. Sotsiaalministri 31.detsembri 2002a. määrus nr. 150 „Toidunormid kinnipidamisasutustes”
2. Vangistuseseadus, RT 2000, 58, 376
3. Vanglate Sisekorraeeskiri RTL 2000, 134, 21 39
4. „Eritoitude koostis- ja kvaliteedinõuete ning eritoitude valmistamiseks kasutatavate ainete ja eritoidu käitlemise suhtes esitatavate nõuete ning eritoitude märgistamise ja muul viisil teabe edastamise erinõuete ja korra kinnitamine¹”
Vastu võetud Vabariigi Valitsuse 29.12.1999. a määrusega nr 436 (RT I 2000, 2, 6), jõustunud 13. 01. 2000
5. „Koolieelse lasteasutuse tervisekaitse-, tervise edendamise, päevakava koostamise ja toitlustamise nõuete kinnitamine”
Vastu võetud sotsiaalministri 25. oktoobri 1999. a määrusega nr 64 (RTL 1999, 152, 2149) jõustunud 01.06.2002.

TABELITE LOETELU

		Lehekülg:
TABEL 1	Toitainete jaotus	15
TABEL 2	Toiduenergiavajaduse rühmad	27
TABEL 3	Kinnipeetavate hinnang toidu kvaliteedile	32
TABEL 4	Kinnipeetavate hinnang toidu kvaliteedile protsentides	32
TABEL 5	Glükeemiline indeks	37
TABEL 6	Vitamiinide kadu kaaneta keetmisel	40
TABEL 7	Vitamiinide kadu köögiviljatoitude valmistamisel	40
TABEL 8	Mineraalainete kadu köögiviljade keetmisel	41
TABEL 9	Toiduainete kogused lähtuvalt toiduenergia vajadusest	43

LISA2

ROOG		KOHV		
bruto	ühik	kao %	neto	TOORAINED/KOMPONENDID
60	g	0	60	oakohv
1140	g	0	1140	vesi

kadu kuumtöötusel %
väljatulek g

12
1000

TEHNOLOOGIA

Jahvatatud oakohvile valada keev vesi, lasta tõmmata ~10 min., kurnata.

ROOG		SINEPIKASTE		
bruto	ühik	kao%	neto	TOORAINED/KOMPONENDID
50	g	0	50	toiduõli
50	g	0	50	nisujahu
1100	g	0	1100	puljong, valmist. puljongipulbrist
5	g	0	5	sool
50	g	0	50	sinep
15	g	0	15	suhkur
5	g	0	5	äädikas 30%

kadu kuumtöötusel %

20

väljatulek g

1000

TEHNOLOOGIA

Jahu kuumutada õlis kergelt kreemika värvuseni, lisada puljong ja keeta tasaselt 20-30 min. Maitsestada soola, suhkru, sinepi ja äädikaga. Vajadusel valmis kaste kurnata.

ROOG		KEEDETUD VEISELIHA KEEDETUD KAALIKATE JA KARTULITEGA		
bruto	ühik	kao%	neto	TOORAINE/KOMPONENDID
109	g	27	80	veiseliha
210	g	22	164	kaalikas
205	g	30	155	kartul
				sool

kadu kuumtöötlusel %
väljatulek g

30
50/150/150

TEHNOLOOGIA

Liha keeta suurtükilisena (1-2 kg). Serveerimisel lõigata lihast viilud 1-2 tk portsjonis. Köögiviljad puhastada, kartul jätta terveks või poolitada, kaalikas lõigata viiludeks, keeta valmistamise järjekorras soolaga maitsestatud vees. Köögivilju võib keeta ka liha juures.

ROOG		KEEDETUD VEISELIHA KEEDETUD KAALIKATE JA KARTULITEGA		
bruto	ühik	kao%	neto	TOORAINNE/KOMPONENDID
109	g	27	80	veiseliha
210	g	22	164	kaalikas
205	g	30	155	kartul
				sool

kadu kuumtöötlusel %	30
väljatulek g	50/150/150

TEHNOLOOGIA

Liha keeta suurtükilisena (1-2 kg). Serveerimisel lõigata lihast viilud 1-2 tk portsjonis. Köögiviljad puhastada, kartul jätta terveks või poolitada, kaalikas lõigata viiludeks, keeta valmimise järjekorras soolaga maitsestatud vees. Köögivilju võib keeta ka liha juures.

