



TALLINNA ÜLIKOOL
Haapsalu Kolledž



SPA Toitlustamine/Analüüs

Raport

Terviseturismi klatri spaa-ettevõtete klientide toitlustamisest

2012

Käesolev raport sisaldab üldist informatsiooni Terviseturismi klatri spaa ettevõtetes toimuvast toitlustamisteenusest ning täiendavalt antakse hinnang antud teenusele valdkonna ekspertide poolt. Raporti tulemused on sisendiks spetsiifilisemate soovitude koostamiseks, võttes arvesse täiendavalt SPA asukohta, võimalusi eristuda teistest, teenindatavate klientide võimalikku harimist ja erisoove.

*Raport on valminud **MTÜ Eesti Terviseturismi Ühenduse** tellimusel, 2012.*

Raporti koostamist nõustasid:

*SPA toitlustamisuuringu tööühma liikmed
Hele Leek-Ambur, Ene Tammsaar, Mai Maser,
Angelica Udeküll, Eva Makienko, Sünne Valtri ja
Anastasia Shilo.*

Ekspert hinnangud koostasid:

Mihkel Zilmer ja Merike Plaas.

Sisukord

SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
Uuringu eesmärgid ja protsessi läbiviimise kirjeldus	5
TOITUMISEST ÜLDISELT	7
TULEMUSED	10
I etapp - kirjeldus klatri spaa ettevõtetes toitlustamisteenuse osutamisest	10
II etapp	21
1. Eksperthinnang klatri spaa ettevõtete klientide toitlustamisele üldiselt	21
Probleemsed põhipunktid	21
Positiivsus ja ettepanekud	25
2. Eksperthinnang terviseturismi klatri spaa ettevõtete klientide toitlustamisele spaade kaupa	27
Taastusravikeskus Estonia	28
Fra Mare	30
Grand Rose	32
AS Haapsalu Kuurort	34
Kalev SPA	36
Laulasmaa SPA	38
Pühajärve SPA	40
Terviseparadiis, Pärnu	42
Toila SPA	44
Värska Sanatoorium	46
Viiking SPA	48
Viimsi Tervisekeskus	50
Võru Kubija SPA	52
KOKKUVÕTE	54
ALLIKAD	55
KÜSIMUSTIK	55

Sissejuhatus

Terviseturismi klaster (Eesti Terviseturismi Ühendus MTÜ) koondab terviseturismi arendamise ja teenuste pakkumisega seotud ettevõtteid (nt. Eesti spaa-ettevõtted, turismiteenuse korraldamise katusorganisatsioonid jt.) ning sellekohase teadustööga tegelevaid organisatsioone (kõrgkoolid ja teadusasutused). Terviseturismi klatri (edaspidi klaster) eesmärgiks on Eesti terviseturismi kui turismisuuna arendamine, terviseturismi konkurentsivõime ja pakutavate teenuste tuntuse suurendamine nii Eestis kui ka välisriikides. Klatri üks eesmärk on terviseturismi toodete ja teenuste mitmekesistamine, teenustele lisaväärtuse andmine ja kvaliteedi parandamine.

Tuginedes eeltoodule soovivad Terviseturismi klatri spaa-ettevõtted välja töötada tervisliku ja tasakaalustatud toitlustamise juhendit, mida on võimalik rakendada Terviseturismi klattris osalevates spaa ettevõtetes. Tervisliku ja tasakaalustatud toitlustamise kaudu soovivad Terviseturismi klattris osalevad spaa-ettevõtted pakkuda klientidele komplekssemat terviseturismi teenust (nt. raviteenus koos tervisliku ja tasakaalustatud toitumissoovitustega).

Lähtudes antud uuringuvajadusest sõlmiti veebruar 2012 Eesti Terviseturismi Ühenduse ja TLÜ Haapsalu Kolledži (edaspidi Kolledž) vahel leping, mis kinnitas Terviseturismi klatri spaa ettevõtetes toitlustamise üldiseks kaardistamiseks info kogumise ning spaa ettevõtete toitlustamisteenuste hindamise ja vajaduste analüüsi läbiviimise algatamise.

Uuringu eesmärgid ja protsessi läbiviimise kirjeldus

Klastri poolt tellitud ülesande täitmiseks moodustati Kolledži algatusel spaa toitlustamisuuringu läbiviimise töörühm.

Töörühma kuulusid:

Hele Leek-Ambur – Kolledži tervisedenduse õppekava juht

Eva Makienko – MTÜ Eesti Terviseturismi Ühendus, arendustöötaja

Ene Tammsaar – Tervisliku Piima Biotehnoloogia Arenduskeskuse juhataja

Mai Maser – toitumisteadlane, doktor

Angelica Udeküll – Laulasmaa Spa restorani peakokk

Sünne Valtri – Kolledži tervisedenduse õppekava tudeng

Anastasia Shilo – Kolledži tervisedenduse õppekava tudeng

Töörühm kogunes nõupidamisteks kolmel korral ning nende tulemustel püstitati uuringu eesmärgid, läbiviimise etapid ning meetodid.

I etapp ja selle eesmärk: koostada ülevaade Terviseturismi klastri spaa ettevõtetes toimuvast klientide toitlustamisest

Meetod

1. Selleks, et uurida, milline on toitlustamise hetkeseis spaa-ettevõtetes oli vaja välja selgitada, millistes tingimustes, millise kvalifikatsiooniga ja millisele sihtrühmale toitlustamisteenuseid spaa-ettevõtetes osutatakse ning vastavalt koostati töörühma poolt Interneti eelküsitlus spaa-ettevõtete toitlustusjuhtidele või esindajatele, kes said täiendavalt teha ka ettepanekuid küsimustiku parendamiseks.

Küsitluse läbiviimisel osalesid järgmised spaa-ettevõtted (13 ettevõtet): OÜ Kalevi veekeskus (Kalev Spa), Tervis Spaa Grupp AS Sanatoorium Tervis (Tervise Paradiis), AS Taastusravikeskus Estonia, AS Taastusravikeskus Viiking, Pintman Grupp (Hotell Kubija), Pühajärve Puhkekodu AS, AS Haapsalu Kuurort (Sanatoorium Laine), Värskas Sanatoorium AS, AS Heal (Fra Mare Thalasso Spa hotell), AS Toila Sanatoorium, AS Spa Tours OÜ (Grand Rose ja Viimsi Tervis Spa) ja Baltic Beach Holding OÜ (Laulasmaa Spa).

2. Järgnevalt koostati ning viidi läbi Interneti põhiküsitlus. Täiendavalt küsitlusele toimusid terviseedenduse tudengite poolt paikvaatlused, tehti fotosid ning sooviti ka ettevõtte poolt ühe nädala näidismenüüd analüüsimiseks. Kokku laekus 10 ettevõtte näidismenüüd (puudusid Viiking SPA ja Viimsi Tervisekeskus).

Küsimustik on leitav aadressilt:

<https://docs.google.com/spreadsheets/viewform?formkey=dDRSVUR5QXN0NEp1TE1Jd0hsLUN6T2c6MQ#gid=0>



Terviseklatri küsimustik

* Required

SPA-ettevõtte nimi *

Kes osalevad menüüde koostamisel?

☐ Toitlusspetsialist

☐ Kokk

☐ Toitlustusjuht

☐ Other:

Millest lähtutakse menüüde koostamisel?

☐ Ressurssidest

Tulemus: Juuniks 2012 valmis küsitluse ja paikvaatluse tulemusel üldine ülevaade spaa-ettevõtetes toimuvast klientide toitlustamisest

II etapp ja selle eesmärk:

Anda hinnang spaa-ettevõtetes osutatavatele toitlustamisteenustele üldiselt ning igale spaa-ettevõttele eraldi

Meetod

1. Küsitluse tulemused esitati eksperthinnangu koostamiseks tunnustatud toitumisteadlasele, professor Mihkel Zilmerile.
2. Küsitluse tulemuste ja üldise eksperthinnangu alusel koostas toitumisspetsialist Merike Plaas igale spaa ettevõttele toitlustamisteenusest hinnangu.

Tulemus: Juuli 2012 koostati üldine hinnang spaa-ettevõtetes osutatavatele toitlustamisteenustele ning igale spaa ettevõttele eraldi

Toitumisest üldiselt

Toitumise kohta on väga palju erinevaid seisukohti. Vahe on ka erinevates toitumissoovitustes. Näiteks Eesti toitumis- ja toidusoovitustes käsitletakse toidu-püramiidi, mille järgi teraviljasaadused ja kartul peaksid olema eestlase toidulaua enamuses (*Vaask, Liebert, Maser, Pappel, Pitsi, Saava, Villa, 2006, 15*). Teisalt Kanada toitumissoovitustes on teraviljad ning köögi- ja puuviljad omavahel kohad vahetanud (*Boyle & Roth, 2010, A-10*). Siiski nende kahe alagrupi koguseline vahe ei erine teineteisest oluliselt.

Inimeste toitumist vaadeldes tuleks siiski lähtuda faktist, et inimene on ajaga kujunenud segatoiduliseks. Inimese hammastiku ehitus, seedekulglä pikkus, seedenäärmete talitlus, seedeensüümide koosseis, seedekulglä mikrofloora roll ja koostis, söömise sagedus, korraga tarbitava toidu hulk, toitainete omastamisega seotud hormoonregulatsioon jne on kujunenud segatoidu tarbimiseks sobivamaks. Küll aga ei peaks kohastumused tähendama seda, et inimene peaks tarbima taimset ja loomset toitu ühepalju, vaid et taimne toit peaks siiski moodustama 75–85% tarbitavast toidukogusest (*Zilmer, Kokassaar, & Vihalemm, 2007, 20*). Nii koos mõõduka füüsilise aktiivsusega on võimalik saavutada parim psüühiline-füsioloogiline heaolu.

Selline heaolu tuleneb aga omakorda sellest, et organism saab kätte kõik oma eluks vajalikud toitained. Loomulikult ei sõltu tervis ainult toidust, vaid olulist osa mängib ka füüsiline koormus. Uurijad, kes jälgisid 7000 California elaniku tervist ja terviskäitumist ligi 20 aastat, tõid välja seitse peamist elustiili elementi, mis seostusid pikema elueaga ja elukvaliteedi tõusuga. Nendeks on: alkoholi ülemäärase tarbimise vältimine, mittereetsitamine, tervisliku kehakaalu säilitamine, regulaarne keheline koormus, 7–8 tunnine uneaeg öösel, hommikusöögi söömine ning toitainete rikaste ja regulaarsete einete söömine (*Boyle & Roth, 2010, 9*).

Kõik me tahaksime olla terved. Olles ükskord oma tervise kaotanud, püüame meeleteadlikult seda tagasi osta.

Ameerikas näiteks kulutatakse rohkem kui 40 triljonit dollarit aastas erinevatele dieetidele ja tervise raamatutele. Inimesed on tervisliku toitumise suhtes viidud segadusse ning meedia kasutab seda ära. Turul on väga palju erinevaid preparaate nagu näiteks rasvapõletajad, lihassmassi kasvatajad ja energia suurendajad. Kahjuks nii mõnigi neist on täiesti kasutu ja osad isegi tervisele kahjulikud. Õnneks on meedial olnud ka positiivne efekt. Nimelt inimesed on hakanud rohkem valima tervislikke alternatiive nagu värsked puuvilju, salateid ja teisi vähese rasvasisaldusega toite (Boyle & Roth, 2010, 5). Kuid kuna informatsiooni on tohutult, siis tekib taas segadus, mida ja kui palju peaks sööma.

Eluks vajalikke toitaineid on põhiliselt kuus ja nendeks on süsivesikud, rasvad, valgud, vitamiinid, mineraalid ja vesi (Boyle & Roth, 2010, 9). Need kuus gruppi toitaineid peaksid kehtselt sisalduma igaühe toidukordades ja nii päevast-päeva (Zilmer, Kokassaar, & Vihalemm, 2007, 17). Kui teha inimese kehale keemiline analüüs, siis tuleks välja, et inimeses sisalduvad need toitained, mis sisalduvad toidus (Boyle & Roth, 2010, 9). Ehk siis umbes 60% meie kehast on vesi, keskmiselt 20% rasv ja ligikaudu 20% on segu põhiliselt valkudest (eriti lihastes), süsivesikutest, mineraalainetest ja vitamiinidest (Rinzler, 2006, 14).

Tulnud kliendina spaasse, on inimene olukorras, kuna ta peab tarbima toitu, mida talle pakutakse ning ta ei saa teha valikuid, mida ta teeks võib-olla siis, kui ta oleks näiteks kodus. Seega võiks spaa olla võimeline pakkuma oma küllastajatele toitu, millest oleks igal ühel võimalik kätte saada endale eluks vajalikud ained.

Eesti toitumissoovituste järgi peab toidust saadav energiahulk katma organismi põhiainevahetuseks, soojustekkeks ning kehaliseks ja vaimseks tegevuseks vajaliku energiahulga. Kõige enam mõjutab toiduenergia vajadust kehaline koormus, aga ka inimese sugu, kehamass, iga, kliima jms. (Vaask, Liebert, Maser, Pappel, Pitsi, Saava, Villa, 2006, 22-23).

Tabel 1.

Päeva keskmised toiduenergia soovitusel normikohase kehakaaluga inimestele (Vaask, et al., 2006, 23)

Vanus aastates	Mehed	Naised
Kuni 1	Kuni 880	Kuni 810
1-5	880- 1510	810- 1460
6-10	1770- 2200	1720- 1910
11-16	2250- 2870	1960- 2370
17-18	3200	2370
19-30	2800	2050
31-60	2700	2000
61-75	2300	1850
Üle 75	2000	1700

Toiduenergiat aga saame me kõige enam süsivesikutest ja rasvadest. Nende defitsiidil saab keha energiat toota ka valgust (Vaask, Liebert, Maser, Pappel, Pitsi, Saava, Villa, 2006, 25).

Toidu ja jookidega saadav energia peab olema vastavuses energiakuluga. Pideva toidu ületarbimisega suureneb keharasvamass, mille tagajärjel tekib ülekaal ning rasvumine ning mis omakorda on riskiteguriks paljude haiguste puhul. Ülekaal soodustab südamehaiguste, diabeedi, podagra, sapikivitõve ja mõningate vähivormide teket (Vaask, Liebert, Maser, Pappel, Pitsi, Saava & Villa, 2006, 27). Toitumine ja elustiil on eelduseks heale tervisele. Saanud 65 aastaseks oleme ära tarvitanud ligikaudu 50 000 kg toitu. Iga suutäis kas on või ei ole toonud endaga kaasa toitaineid, mida me vajame. 65. eluaastaks on näha meie tarbitud toidu ja elustiili mõjutusi. Mitmed uuringud on jõudnud järeldusele, et need, kes valivad taimetoidu nagu näiteks puuviljad, köögiviljad, pähklid ja täisteratooted vähendavad südameinfarkti, insuldi, diabeedi, erinevate vähkide ja teiste krooniliste haiguste tekkimise riski (Boyle & Roth, 2010, 8).

2004. aastal kulutas Kanada riik 29,4 triljonit, mis teeb 19% kogu tervisele kuluvast rahast, selliste haiguste raviks ja ennetustööks nagu nagu vähk, koronaar-südamehaigused, insult ja diabeet (Cash, Cortus, Goddard, Han, Lerohl & Lomeli, 2004, 4).

Tulemused

I etapp: kirjeldus klastri spaa-ettevõtetes toitlustamisteenuse osutamisest

Küsitluse eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas toimub Eesti Terviseklastrisse kuuluvates spaades toitlustamine: kas spaa on valmis toitlustama erimenüüd vajavaid inimesi, kes osalevad spaade toidumenüüde koostamisel ning milliste teguritega arvestatakse menüü koostamisel kõige enam. Kas ja milliste klientide erivajadustega arvestatakse?

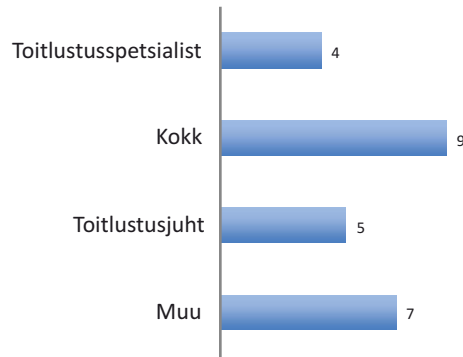
Uurimuse läbiviimiseks kasutati tööühma poolt ettevalmistatud elektroonilist küsimustikku ning täiendavalt intervjuueriti kümnes spaas toitlustusega tegelevaid kontaktisikuid.



1. Menüüde koostamisest

Graafik 1.

Kes osalevad menüüde koostamisel?

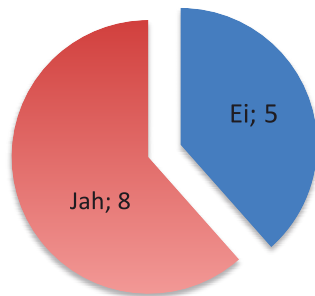


Enamikes spaades koostab menüü peakokk, kuid mitte üksinda (Graafik 1)

Tavaliselt tehakse seda kas koos kellegagi juhtkonnast (toitlustusjuht, ostujuht, restoranijuhataja) või koos vanemkokkadega. Neljas spaas 13st osales toidumenüü koostamisel ka toitlustusspetsialist. Paraku selgus intervjuu käigus, et enamasti ei ole spaades täiskohaga toitumisenõustajat, kes võiks ka osa võtta menüüde koostamisest. Põhjusena toodi välja enamasti nõudluse puudumine aga ka ressursside puudus. Toitumisenõustaja kohustusi, nagu näiteks tervisliku menüü koostamine ja vajadusel ka inimeste konsulteerimine individuaalse tervisliku menüü koostamisel, olid valmis täitma kokad või toitlustusjuhid. „Muud“ all toodi enamasti välja keegi juhtkonnast.

Graafik 2.

Kas ettevõttes on kokkasid, kes on saanud koolitusi eridieetide osas?



Ametinimetus kokk tekitab usaldusväärset. Kokk peaks teadma toidust kõike ja veel rohkemgi – seega peaks iga kokk olema pädev koostama tervisliku menüü igaühele, olgu ta täiesti terve või toidu suhtes erivajadustega. Ometi tuli küsitlusest välja, et viies spaas ei ole kokkasid eridieetide osas koolitatud. (Graafik 2)

Need, kes väitsid, et kollektiivis on eridieetide osas koolitatud kokad, tõid välja, et kokad on saanud kas üldist koolitust kõigi eridieetide kohta või on koolis ametit omandades eridieete õppinud. Mitmes spaas öeldi, et tegelikult Eestis selline koolitus puudub ning, et nad õpivad töö käigus ise ja õpetavad teineteist.

Kui uskuda väidet, et Eestis ei ole eridieete puudutavaid koolitusi, siis kuidas on seitse spaad saanud koolitada oma kokkasid eridieetide osas? Kaks spaad neist väitsid, et kindlasti on nende kokad omandanud teadmised eridieetide kohta ametit õppides. Kuid koka ametit õppides pööratakse tähelepanu ka teistele õppeprogrammi kuuluvatele ainetele, mis tuleb selgeks saada ja seetõttu võib juhtuda nii, et eridieete puudutatakse õppekavas vaid põgusalt.

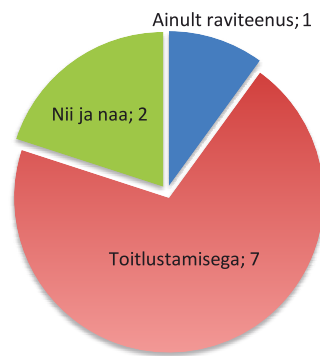
Küsimusele: „Kas viimase viie aasta jooksul on teenindajad/kokad saanud väljaõpet?“, vastas 90% „Jah“. Teenindajate puhul toodi välja veini-, kohvi- ning teenindusstandardi koolitusi. Kokkade puhul toodi välja toiduvalmistamise koolitusi nagu näiteks pajaroogade koolitus, moodsa Eesti köögi koolitus, karamellikaunistuste koolitus jne aga ka messide külastusi ja seminare. Vaid ühes ettevõttes olid kokad käinud viimase viie aasta jooksul eridieetide koolitusel. See ei tähenda küll, et teiste ettevõtete kokad on ebakompetentsamad, kuid toidutrendid ning toitumisteadus areneb kiiresti. Seega oleks vaja välja töötada koolitus, mis puudutab eridieete ning koolitada isegi neid kokkasid, kes juba omavad teadmisi eridieetidest.

2. Toitlustusteenuse kvaliteet

Kõik uuritavad spaad peale Laulasmaa Spa kuuluvad ravispaahotellide alagruppi. Ravispaahotellide üheks järgunõudeks Eesti Spaa Liidu järgi on ravitoitlustusteenuse pakkumine.

Graafik 3.

Kui teie ettevõtte osutab raviteenust, siis kas koos toitlustamisega või ainult raviteenus?



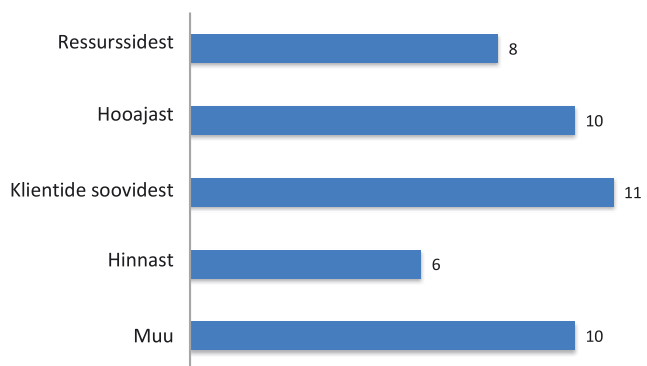
Küsitluse vastustest selgus, et seitse spaad kümnest pakkusid koos raviteenusega ka toitlustusteenust. Üks spaa pakkus vaid raviteenust. Üks spaa kuulus wellness spa hulka, nii et ravitoitlustus ei ole selle spaa puhul esmatähtis ning üks spaa ei osanud end täpselt määratleda ning vastas „nii ja naa“. (Graafik 3)

Eesti Spaa Liidu poolt koostatud järgunõuete järgi peaksid kõik ravispaahotellid pakkuma ravitoitlustusteenust. Järelikult vähemalt üks spaa ei suuda kehtestatud järgunõudeid täita ning ei osuta täielikku ravispaateenust. Ometi selgus küsitlusest, et kõik spaad on valmis kliendile vastu tulema nende erivajaduste osas, ükskõik mida klient ka ei küsiks (küsitluse valikus olid: gluteeni-, laktoosi-, kolesterooli- ja pärmi-vaba, kiudainete rikas, vähese soolsusega, soolavaba, veegan, lakto-ovo ja lakto vegetaarne- ning kalorivaene toit).

Valdav enamus vastas, et nad on võimelised kõike seda kliendile pakkuma. Intervjuus tõi vaid üks spaa välja, et need võimalused (gluteeni- ja laktoosivaba toit) on neil pidevas pakkumises. Ülejäänutes kombineeriti toit vastavalt klientide vajadustele. Eraldi toodi välja see, et kui ühesuguse erivajadusega kliente oli asutuses rohkem, siis pakutakse nende jaoks eraldi märgistusega toitu *buffet*-valikutes.

Kõigis uuritavates spaades pakutakse toitu *buffet* näol, mis tähendab, et iga päev kahe nädala jooksul on eriroad klientidele. Valdavalt kordub spaades menüü iga kahe nädala tagant. Kahe nädala tagant vahetuv menüü on hea sellepolest, et klient, kes on jäänud spaasse pikemaks ajaks, saab iga päev erinevat toitu. Lisaks sellele tõi üks spaa eraldi välja, selle, et kuna nende kontspetsiooniks on merelähedus, pööravad nad tähelepanu sellele, et nende menüüs oleks rohkem kala. Kala pakuti ka kõigis teistes spaades. Valdavalt oli igas spaas mõnel korral nädalas *buffet* valikus esindatud kala. Kogu *buffet* menüü vahetus kord aastas. *Buffet* näol pakuti enamasti kolme söögikorda: hommiku-söök, lõuna ja õhtusöök.

Graafik 4. Millest lähtute menüüde koostamisel?



Seitsmes spaas kümnest vastanust on olemas restoran, ülejäänud kahes spaas saab süüa kohvikus ja sööklas. Nii et ka näiteks diabeeti põdeval inimesel on võimalik veresuhkru taseme hoidmiseks lisapala osta. Ühes spaas osutatakse lausa toateenusena, et diabeetikutele viiakse spetsiaalne lisapala tuppa.

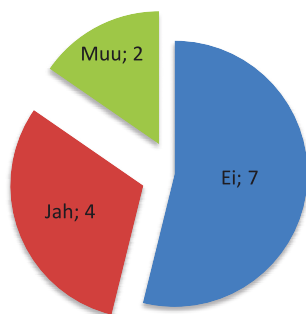
Söögikoha olemasoluga suureneb ka asutuses pikemalt viibivatel inimestel toitude valikuvõimalus. Restoranides on menüüdes eritoidud nagu näiteks gluteenivaba, laktoosivaba ning taimetoit eraldi märgitud ning vajadusel arvestatakse ka kliendi soove. *A la carte* menüü vahetub kõigis restoranides kord aastas.

Spaatoitlustuse eest vastutavate inimeste intervjuudest selgus, et menüüde koostamisel arvestatakse kõige enam klientide soovidega. Klientide soovidel all mõeldi näiteks haiguspuhust toitumist, aga toodi välja näiteks Soome klientide erisoove nagu filtrikohvi ning jahukastme lembus.

Spaadele on tähtis ka hooajalisus, mis on tihedalt seotud ka ressursside ja hinnaga. Näiteks pakutakse puuvilju vastavalt hooajale. Hooajalised puuviljad sisaldavad rohkem vitamiine ja kasulikke aineid kui need puuviljad, mida kasvatatakse kasvuhoone tingimustes.

Graafik 5.

Kas mõned toidud on valmistatud sertifitseeritud mahetoodangu toormest?



*„Muu“ all mõeldi enamasti tervislikkust, toidu-
talumatust, rahvust ja kõikide komponentide
sõltuvust teineteisest.*

*Kõik spaad eelistavad Eestimaist toodangut
nii puuviljade kui ka muu toodangu näol.*

*Küll aga ei pöörata olulist tähelepanu mahe-
toodangule (Graafik 5).*

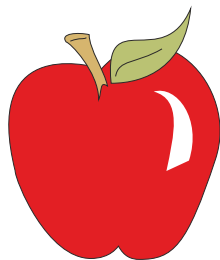
Vaid neljas spaas leidis sertifitseeritud mahetoodangu toormest valmistatud toite, milleks olid enamasti köögiviljad ja maitseained aga ka teraviljad. Ühes ettevõttes kasutati ka maheliha ning mahe piimatooteid.

Üldiselt spaad mahetoidule tähelepanu ei pööra. Pigem suhtutakse selle olemas-
olusse „Kui satub menüüsse, siis on hea, kui ei, siis ei juhtu ka midagi“. Ühes spaas mainiti, et mahetoidu kasutamisega kaasnevad karmid reeglid, seetõttu selle olemasolu eriti välja ei tooda ning menüüsse ei märgita. Enamus intervjuueeritavatest vastasid kahtlevalt ning ei olnud kindlad, kas mõni nende pakutavatest toodetest võiks olla mahetoit või mitte.

6.

Kui mitmekesine on teie puuviljavalik?

Kõik spaad vastasid, et nad pakuvad alati puuvilju.



*Kuigi sertifitseeritud mahetoitu leidis spaa-des
vähe selle kõrge hinna tõttu, hoolitsevad kõik
spaad, et kord päevas oleksid laual puu-
viljad. Kõik spaad vastasid, et nad pakuvad alati puuvilju.
Puuvilja valiku suurus aga varieerus.*

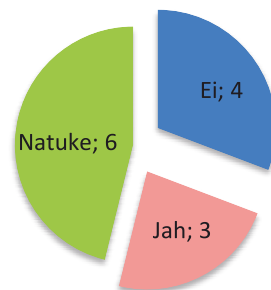
Igas spaas oli valikus vähemalt kaks puuvilja. Üle poolte uuritavatest spaadest pakkusid neli ja enam erinevat puuvilja sorti ühe toidukorra jooksul. Sellest võib järeldada, et spaad pööravad tähelepanu puuvilja kasulikkusele nii tervetele kui ka erivajadustega inimestele – päevas on oluline tarbida ligikaudu 500 g puu- ja juurvilja.

Kuigi erivajadustega inimestele (nagu näiteks laktoosi- ja gluteenitalumatusega) mõeldud toit ei olnud enamuses juhtudel pidevalt olemas buffet laual, oli kõigis spaades alati esindatud vähemalt üks taimetoit. Ka taimetoidu olemasolu *buffet* lauas soodustab tervislikumat valikut. Ka oli enamuses spaades olemas toorsalati valiku lett. Nii mõnigi spaa on selle lahendanud nii, et pakkumiseks on erinevad salati komponendid ning kliendil on võimaluse ise omale meelepärane toorsalat valmis segada.

Ka soojade roogade valik osutus mitmekesiseks. Hommikuti oli alati valikus puder, mõnel puhul isegi kaks (üks gluteenivaba, näiteks riisipuder, ja üks laktoosivaba, näiteks kaerahelbepuder või mõni muu variant) ja erinevad viilutatud juustud ja vorstitooted ning kala. Lisaks pakuti salateid ja puuvilju. Mõnel pool pakuti ka näiteks viinereid ja munaputru.

Intervjuu käigus selgus, et vaid neli spaad kolmeteistkümnest ei kasuta üldse poolfabrikaate (Graafik 7).

Graafik 7. Kas kasutate poolfabrikaate?



Kolm spaad pigem kasutasid poolfabrikaate ning ei mõelnud nende vähendamisele ja valdav enamuses püüdis poolfabrikaate vähem kasutada. Üks neist kuuest, kes püüdis poolfabrikaate vähem tarbida, kasutas neid vaid tagavaraks, juhul kui buffet toidust peaks puudu jääma.

Poolfabrikaati loetakse “kavalaks” toiduks, kuna see on juba poolvalmis ja inimesed tegelikult ei taju, kui palju on sinna lisatud soola. Südame- ja veresoonekonna haiguste puhul on aga liigne soola tarbimine kahjulik, kuna see tõstab vererõhku tavapärasest kõrgemaks. Seega ei saa poolfabrikaate lugeda tervislikuks toiduks.

Vastukaaluks poolfabrikaatidele valmistati ka palju toitu ise (Graafik 8). Lõuna- ja õhtusöögi ajal olid pakkumises nii isevalmistatud kastmes road ja tükiroad.

Graafik 8.

Kas kasutate palju tükitooteid või valmistate pigem kastmes roogasid?

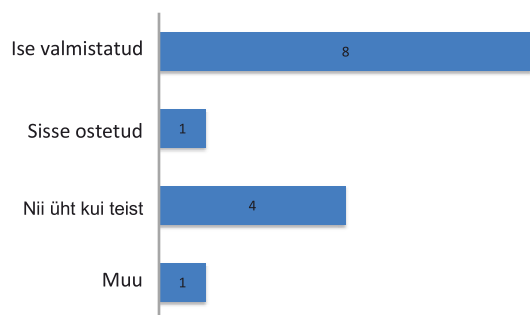


Diagrammist on näha, et enamus spaadest pakuvad mõlemaid roogi korraga - nii tükiroogi kui ka kastmes roogi. Intervjuu käigus selgus, et need spaad, kes pakuvad mõlemat varianti roogadest, pakuvad neid umbkaudu pooleks - s.t. alati on esindatud üks tükiroog ja üks kastmes roog.

Üldiselt pakutakse igas spaas lõunasöögi ajal suppi, praadi (üks kastmes roog, üks tükiroog ja taimetoit) ja nende lisandeid, kas siis kartuli, riisi, juurviljade vms näol, ning magustoit. Mõnel pool oli lisandeid mitu, sel juhul on külastajal suurem võimalus valida endale meelepärast ja lubatud toitu. Öhtusöögi ajal puudus valikust supp, see eest oli rohkem praevariante.

Graafik 9.

Milliseid desserte pakute?

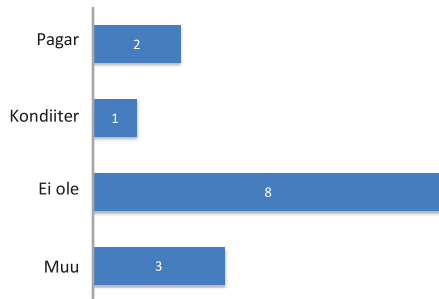


Desserdid olid spaades valdavalt kohapeal ise valmistatud (Graafik 9).

Diagrammilt on näha, et kaheksa spaad kolmeteistkümnest valmistavad kõik oma desserdid ise. Üks spaa ostab kõik oma desserdid sisse ja neli spaad kasutavad mõlemat varianti. „Muu“ vastanud spaa teeb küll desserdid ise, kuid ostab sisse aegajalt näiteks jäätist ja naturaalseid pulbreid, millest valmistab desserte. Eraldi dessertide valmistajat spaades üldjuhul ei leidunud. (Graafik 10)

Graafik 10.

Kes on Teie ettevõttes dessertide valmistaja?



Desserte valmistasid tavaliselt kokad ise. Eraldi dessertide valmistaja, kas siis pagari, kondiitri või pagar-kondiitri kujul, leidis viiespaas.

Desserdid olid üldjuhul kergesti valmistatavad näiteks puuviljasalat ning kodused koogid, kreemid ja pudingud.

Isevalmistatud dessertide puhul teab kokk täpselt mida ja kui palju sinna sisse pandud on. Seega on isevalmistatud desserte võimalik teha palju tervislikumaid ja säilitusainete vabu. Sisseostetud dessertide puhul ei või teada, millal on need valmistatud. Pealegi lisatakse sinna tihti-peale säilitusaineid ja magusaineid.

Nagu juba eelpool mainitud, ei ole alati gluteenivaba ja laktoosivaba toit *buffet's* esindatud. Toitu pakutakse vastavalt nende probleemidega klientide olemasolule.

Enamus spaadesse tulevad kliendid läbi turismifirmade, kes selgitavad välja klientide erivajadused ja soovid. Kui turistide grupp tuleb spaasse, siis turismifirma

edastab eelnevalt kogutud info ning spaa saab arvestada, millist eritoitu nad peaksid pakkuma.

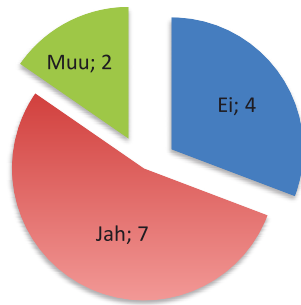
Enamasti on erivajadustega kliendid, nende nimed ja toanumber, personalile teada. Nii on võimalik õigele inimesele pakkuda just temale mõeldud toitu.

Et kõik kliendid ei tule läbi turismifirmade ja kui kliendil on endal teada erivajadus toidu osas, siis on kõik spaad valmis valmistama vastavat toitu.

Küsimusele, „Kui spaa külastaja jääb spaasse näiteks nädalaks ajaks, kas tal oleks võimalik saada teavet, kuidas võimalikult tervislikult oma päevamenüü kujundada?“. Vastati enamasti küll „Jah“. (Graafik 11), kuid selgitati juurde, et toitumise nõustamise teenust nad otseselt ei paku.

Graafik 11.

Kui spaa külastaja jääb spaasse näiteks nädalaks ajaks, kas tal oleks võimalik saada teavet, kuidas võimalikult tervislikult oma päevamenüü kujundada?



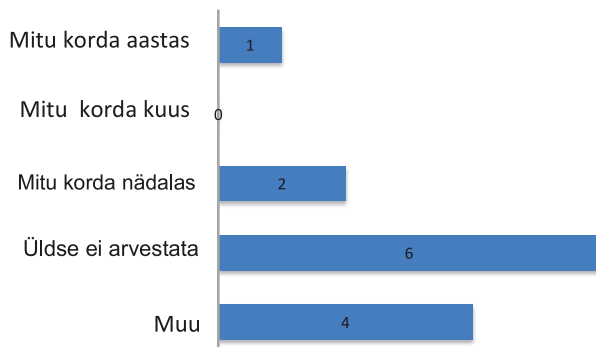
Seega ei ole spaas sellist teenust otseselt nimekirjas. Kui klient väga soovib, siis peab ta seda eraldi küsima ning talle koostatakse erimenüü.

Mõnes spaas oli pakutud n-ö. salenemisprogramm, mille raames koostati ka eraldi toitumiskava, kuid intervjuust selgus, et lõpuks tarbisid salenejad ikkagi seda toitu, mis ei sisaldunud nende toitumiskavas, seetõttu jäid vajalikud tulemused saavutamata. Siit võib järeldada, et spaades pakutav salenejatele mõeldud toit ei pruugi olla väga maitsev, ja seda, et *buffet*'s leidub alati ahvatlusi, mida saleneja tarbima ei peaks.

Pilootküsitlusest, millele vastasid vaid kümme spaad selgus, et enamus spaad ei pööra tähelepanu toidukaloraažile. (Graafik 12)

Graafik 12.

Menüü toiteväärtuse arvestamine.



Kuus spaad kümnest ei arvestanud toidukaloraaži, vaid üks spaa märkis klientide jaoks toidukaloraaži.

3. Küsitluse tulemuste üldistus

Küsitlusest selgus, et Eesti Terviseklastrisse kuuluvad spaad on kliendisõbralikud. Kõigis intervjueeritud spaades on erimenüüd vajaval inimesel võimalik saada endale sobivat toitu. Alati ei ole see toit küll *buffet*'sse välja pandud, kuid erimenüüd vajava kliendi olemasolul valmistavad spaad selle. Spaadel on kujunenud välja oma süsteem erimenüüd vajavate klientide tarbeks – kõik pikemaks ajaks (kauem kui üks päev) jäävad kliendid, kas läbivad arstliku nõustamise või küsitleb turismifirma enne spaasse saabumist igat klienti erivajaduste osas ning edastab spaale vajaliku informatsiooni.

Küsitlusele vastanud spaade menüüde koostamisel osalevad enamasti kokad, valdavalt peakokk ja temale alluvad kokad või siis peakokk ning keegi teine juhtkonnast, kas siis näiteks toitlustusjuht või restoranijuht. Toitlustusspetsialiste kaasati menüüde koostamisel võrdlemisi vähe. Kokad küll koostasid spaade menüüd, kuid enamikel neist puudus erimenüüde koolitus kuna intervjuudest selgus, et Eestis ei pakuta eridieetide koolitust. Siiski lähtuti menüüde koostamisel kõige enam kliendi soovidest, mille alla kuulus ka haiguspuhuse toidu pakkumine. Menüüde koostamisel olid olulisel kohal ka ressursid ning hooajalisus.

Küsitluse vastustes toodi välja ka probleem, et Eestis puudub koolitus eridieeti vajavate klientide toitlustamiseks. Sellise koolituse läbimine tulebaks kõõgi-personalile meelde põhitõdesid ning õpetaks kiirelt areneva toiduainetetööstuse juures leidma uusi lahendusi erimenüüde koostamiseks.

II etapp

1. Eksperthinnang klatri spaa ettevõtete klientide toitlustamisele üldiselt. *Hinnangu koostaja: professor Mihkel Zilmer*

Eesti Terviseklatri koostatud ja läbiviidud küsimustik andis põhimõttelise panuse saamaks võimalikult objektiivset ja süsteemset informatsiooni Eesti Terviseklattrisse kuuluvate spaade tegevuse kohta klientide toitlustamise alal. Kogutud põhjaliku ja süsteemse informatsiooni põhjal saab üldistatult konstateerida, et Eesti Terviseklattrisse kuuluvad spaad on hästi kliendisõbralikud. See ei tähenda, et enam polegi arenguruumi. Edasine peaks aga lähtuma järgmisest põhimõttest: kõik küsitletud spaad peaksid saama tagasisidestuse, et mis on need põhipunktid, mille võimalikult maksimaalne järgmine/täitmine on ühtlase sisulise kvaliteedi tagamiseks Eesti Terviseklattrisse kuuluvates spaades vältimatult vajalikud (need põhipunktid-probleemid on toodud allpool). Kui kõik spaad on selgelt ja kirjalikult teatanud, et need põhipunktid on võetud täitmiseks/edasise tegutsemise vundamendiks (NB! kirjalikku kinnitust on vaja saada ka spaalt), siis selle järgselt antakse juba igale konkreetsele SPA-le spetsiifilisemaid soovitusi sõltuvalt spaa asukohast, millega antud spaa võiks eristuda teistest, teenindatavate klientide võimalikest harimisest ja erisoovidest jne.

Probleemsed põhipunktid

1. Tehniline: köögi ruume ja köögitehnikat peaks uuendama kas jooksvalt või komplekselt. Probleemne on selline olukord, kus viimase seitsme aasta vältel pole vastaja väidetel köögi tasandil midagi tehtud või kogu sisustus ja ruumid pärinevad muutumatult algusajast. NB! Samas tasuks igasuguse uuendamise järgselt anda sellest teada ka külalistele, et muuta investeeringud teiselt poolt ka teatud reklaamivõimaluseks.

2. Raviteenuse osutamine koos toitlustamisega eeldab seda, et menüüde koostamisel kasutatakse kõrgelt spetsialiseeritud (tal peab olema kindlasti tunnustatud kraadiharidus kas bioloogias või meditsiinis!) toitlustusspetsialisti nõuandeid. Pole aga vaja inimest püsivalt palgal hoidmist, vastava teenuse saab vajadusel spetsialistilt sisse osta. Samuti saab selline spetsialist pakkuda teatud kindlatel vastuvõtuaegadel või kaugkoolituse raames küsimus-vastused vormis toitumisalast nõustamist. Eesti Terviseklaster võib anda vastavate spetsialistide andmed spaadele.

3. Omapoolse panuse erivajadustega isikute menüü koostamisse peaks andma ka spaas töötav arst(id). Koostöö toitlustusspetsialisti ja spaa raviarsti vahel oleks igal juhul soovitatav. Nõustamisülesannet ei saa panna kokale, sest temal on muud tööülesanded. Konkreetsete toitude valmistamine jääb loomulikult kokkade tööks ja vajadusel saab kokk tutvustada ka selliste toitude valmistamise eripäraseid võtteid. Küll peaks aga rakendama koolitust eridieeti vajavate klientide toitlustamiseks köögipersonalile, et tuletada meelde põhitõdesid ning õpetada kiirelt areneva toiduainetetööstuse juures leidma uusi lahendusi erimenüüde koostamiseks. Kui täiustada/parandada koostööd kolmnurgas: klient – spaas töötava arsti täpsed nõuanded (sh. ka õige lühimemo spaa blanketil) – viimaste kajastus kliendi menüüs, siis on sellel selge mõjusufaktor, sest kuigi küsimus pole mitte koheselt saadavas tervisemõjus, on kliendi edasise toitumine positiivselt mõjutatud pärast spaa-külastuse lõppu ja kui klient näitab seda väärtinfot hiljem kolleegidele, sõpradele jne on see väga hea lisareklaam antud spaale.

4. *Buffet*-valikus peaks olema välja toodud eritoit/-dud, vaid see valmistatakse erivajadusega kliendi olemasolu korral. Seega pole see väga akuutne probleem, kuid areng peaks toimuma valikus väljatoomise suunas.

5. Juhul kui osutatakse toitlustamist koos raviteenusega peaks minimaliseerima valmiskujul sisseostetud toite, pigem peaks valdava enamuse roogadest valmistama kohapeal. Tekib ka küsimus, kuidas ja kelle poolt desserdid valmistatakse? Mitmel juhul (rohkem kui kolm) väidetakse, et dessertide valmistajat pole, kuid klientidele pakutakse küsimustiku vastuste andmetel isetehtud desserte? Kas tõesti peetakse siin valmistamise all silmas sisseostetud desserdi jaotamist portsjoniteks? Valmiskujul sisseostetud magustoitudel on ka rida puudusi: tootja poolt ettemääratud suhkru, toiduvärvide, nisujahu jms. kogus, konservantide olemasolu, tuttavlikkus tarbijatele jne. Dessertide kohapealne valmistamine on üks võimalus ühitada toidus nii uudne lähenemine (koostis, vorm) kui ka tervislikkus. Samuti annab see värskuse garantii!

6. Menüüd (*a la carte*) võiks vahetada sagedamini kui kord aastas, siis saaks rohkem ära kasutada hooajaliselt saadavaid kohalikke toiduaineid ning sagedasematel külastajatel kujuneks ka uudsuse efekt. Mitmel juhul ilmnes ka väike vastuolu kahe väite vahel: menüü koostamisel lähtutakse hooajalisusest ning menüü vahetub kord aastas. Aasta peale ette ei saa hooajalise toormega varustatuses küll kindel olla!

7. Kindlasti peaks menüüs oluliselt vähendama poolfabrikaatide osakaalu, parem kui neid kasutatakse võimalikult vähe, sest nad on varjatult soola-, suhkru- ja rasvarikkad, nendel on pikk realiseerimisaeg ning ühesugune koostis. Tervislikku toitu pakkuvates spaades ei peaks poolfabrikaate kasutama.

8. Menüüs peaks kindlasti vähendama nii suhkrurikaste jookide (karastusjoogid, mahlajoogid – nii pakendatud kujul müüdavad kui ka kohapeal valmistatud) ning tehismagustajatega jookide osakaalu. Tihti on külastajatel kaasas ka lapsed ja see on võimalus pakkuda lastele tavapärasest erinevaid joogialternatiive. Sobivad võimalused on kõikidel juhtudel vastuste väitel ju olemas: veeautomaadid, looduslike lisanditega maitsestatud vesi, täismahlad, smuutid, kohapeal valmistatud mahlad.

9. Rämpstoidust loobumine. Spaa ei peaks pakkuma rämpstoitu mitmel põhjusel. Esiteks, see ei haaku ravitoitlustusliku lähenemisega, teiseks, see võib nullistada tervislike koostisega toitude mõju. Eriti peaks jälgima seda, et külastajatega kaasas olevatel lastele oleks eraldi lastemenüü, kus poleks klassikalisi rämpstoidu elemente: friikartuleid, viinereid, hamburgerikastet jne pole. Mis puutub hamburgerite võimalikku kaubastamist müügiputkades, siis peaks lähtuma lihtreeglit: juhul kui müügikiosk on spaa territooriumil või seda haldab sama operaator mis spaad, siis seal rämpstoidul kohta olla ei tohiks.

10. Pakkumistes peaks vähendama pakiteede valikut (see on suhteliselt madala kvaliteediga materjal) ja suurendama puruteede sortimenti ning peaks pakkuma eelistatult just neid. Võimaluse korral võiks pakkuda ka lahjas tarbeversioonis kohalikest taimedest valmistatud teesid, mis on aktsepteeritavad üldisele maitsele (nt piparmünt, pärnaõied vms).

11. Paljudes toitlustuskohtades arvestatakse menüüde koostamisel allergiatega, samas vähemalt viiel juhul võtavad kliendid aga ise neile serveeritud toitu. Kas ja kuidas on sellistel juhtudel tagatud serveerimisvahendite üheselt määratud kasutus? Negatiivne näide: klient kasutab erineva koostisega salatite või muude toitude võtmiseks ühte ja seda sama abivahendit (lusikat, kahvlit vms) põhjustades potentsiaalse allergeeni kandumise toitu, kus seda koostise alusel olla ei tohiks. Vastuste lakoonilisusest ei tule välja fakt, kas suudetakse eristada allergiat ja toiduaine talumatust. Need on aga täiesti erinevad taustaga probleemid, näiteks piimavalkude allergia ja laktoositalumatus ja ükski vastaja pole korraga esile toonud mõlemat lähendust. Näitab vastava kooolituse vajadust!

12. Sertifitseeritud mahetoodangu kasutamise vähesust saab osaliselt kompenseerida lihtsalt kohaliku toorme kasutamisega, millele tuleks lisada ka vastav viide. Probleem pole väga akuutne, sest osaliselt seda ka tehakse, sellega on seletatav ka menüüde muutmise hooajalisuse aspekt ning eripakkumiste olemasolu.

13. Pakutavate puuviljade sortimenti tuleks mitmekesistada. Kindlasti peaksid hooajaliselt pakkumises olema Eestis kasvanud puuviljad-marjad, kohaliku hooaja väliselt aga vähemalt viis-kuus varianti importpuuvilju. Kliendil peab olema võimalus ka tervikuna pakutavat puuvilja koorida (allergiariski vähendamiseks). Tuleks vältida seda, et kliendile pakutakse vaid ühte tüüpi asju, nt. ainult tsitruselisi.

14. Kui klient võtab endale toitu ise, siis võiks tarbitava tavaühiku puhul näitama ka kalorete ligikaudse sisalduse. Näiteks klaas mahlajooki portsjon toorsalatit, tükike kooki jne. See väldib osade klientide puhul nii-öelda ülesöömist ja annab ka mingi hariva ettekujutuse erinevate toiduainete kalorsusest, näiteks jookide puhul.

Positiivsus ja ettepanekud

- 1.** Erinevate valikuvõimalustega *buffet* menüü olemasolu ja seda nii toidu koostiselt kui ka vormirohkuselt (soojad ja külmad toidud, pudrud, supid, praed, desserdid). Oluline on seegi, et toidud menüüs hakkavad korduma alles pärast kahte nädalat.
- 2.** Rohkem kui pooltes spaade menüüdes on päevapakkumised ja neid saavad kasutada ka juhukülastajad. Juhul kui päevapakkumises on erilise koostisega tervisele suunitletud toidud, siis peaks nendele eriliselt tähelepanu juhtima, lisades näiteks nii toidu koostise kui ka selle oodatava mõju organismile. Nii koolitatakse terviseteadlikke tarbijaid.
- 3.** Tervislike erimenüüde pakkumiste puhul võiks neid ka teistele soovijatele laiemalt tutvustada, alustades viidetest spaade kodulehekülgedel ja lõpetades reklaamiga kohalikus ajalehes. Et vastav kompetents on kokkadel olemas, siis teenib selline üritus korraga kolme eesmärgi: tutvustab spaa toitlustusvõimekust, reklaamib spaad ja panustab ka tervist toetavasse toitumisse. Eriti oluline oleks selliseid üritusi korralda suveperioodil.
- 4.** Väga soodne, on see, et külastajatel on võimalik ise kombineerida endale sobivad kombinatsioonid erinevatest valmiskujul pakutavatest toiduainetest. Nii saab näiteks salatite tasandil avastada uusi kombinatsioone. Pea kõikidel toitlustusteenuse pakkujatel välja arvatud ühel, on eraldi toorsalatite lett, kusjuures enamikel vastanutest on valikus rohkem kui kolm toorsalatit. Kõikides toitlustuskohtades arvestatakse kliendi erivajadusi toitumise tasandil vähim erivariantide arv on neli, suurimad valikud ületavad kümmet võimalust. Siit ka soovitus, menüüs võiks vastavalt vajadusele olla võimalik pakkuda vähemalt kuus-seitse erivajadusi arvestatavat võimalust, mõned variandid võiksid menüüs olla püsivalt levides ka spetsiaalmärgistust. Kõigis intervjueeritud spaades on erimenüüd vajaval inimesel võimalik saada endale sobivat toitu. Alati ei ole see toit küll buffet'sse välja pandud, kuid erimenüüd vajava kliendi olemasolul valmistavad spaad selle talle. Spaa ettevõtte on kujunenud välja oma süsteem erimenüüd vajavate klientide tarbeks – kõik pikemaks ajaks (kauem kui üks päev) jäävad kliendid, kas läbivad arstliku kontrolli või turismifirma küsitleb enne spaasse saabumist igat klienti erivajaduste osas ning edastab spaale vajaliku informatsiooni.

5. Vastustest on selgelt näha suundumus, et valmiskujul poolfabrikaatide või toitude kasutamine väheneb. Seda on vastajad teadvustanud ja nad ka püüdleval selle poole.

6. Et paljudes spaades on tööl pagarid või pagar-kondiitrid, siis peaks külastajal olema võimalus tarbida ka tervislikke, kohapeal valmistatud küpsetisi (jämehavatatud jahust, seemnelisandiga, vähese soola ja minimaalse rasvasisaldusega jne). See oleks alternatiiviks nii peenleivale kui ka saiadele.

7. Soodne on hooajalise kohaliku toidukauba kasutamine menüüdes. Võimaluse korral võiks seda rohkem teha, see ei pea iga hinna eest omama mahetoodangu sertifikaati.

8. Spaades on siiski juba kokkasid, kes on saanud eridieetide valmistamise koolitusi, need vähesed vastajad, kes selle küsimusele positiivset vastust ei andnud peaksid jõudma selleni, et ka neil töötaksid vastavate oskustega kokad. Kuna eridieetide info aga ka täieneb tuleks 3-4 aasta jooksul anda vähemalt üks täiendkoolitus.

2. Eksperthinnang terviseturismi klatri spaa-ettevõtete klientide toidlustamisele spaade kaupa.

Hinnangu koostaja: toitumisspetsialist Merike Plaas

Hinnangu koostamisel on kasutatud töörühma poolt koostatud ja läbiviidud küsimustiku ankeete, spaa-ettevõtete poolt saadetud näidismenüüsid (puudusid Viiking SPA ja Viimsi Tervisekeskus) ja Eesti toitumis- ja toidusoovitustes käsitletud toidupüramiidi seisukohti.

Toiduainete valiku aluseks on kolm põhimõtet:

- tasakaalustatus
- mõõdukus
- mitmekesisus

Toidupüramiid näitab, kui palju ja mida süüa, et toituda tervislikult ja tasakaalustatult. Püramiidis on välja toodud erinevad toidugrupid, mida organism vajab.



I Toidusoovituste põhikorrusel on päevases toidus kõige suuremat portsjonite arvu märkiv tärkliserikaste toiduainete – teraviljasaaduste ja kartuli grupp. Sellest ligi pool on rukkileiba, veerand kartulit ja veerand teisi teraviljatooteid.

II Teisel olulisel korrusel on puu- ja köögiviljad ning marjad, päevas soovitatakse süüa vähemalt 2 portsjonit puuvilju ja marju ning 3–5 portsjonit köögivilju. Eriti tuleb rõhutada seda, et köögiviljade osa võib suurendada kuni 9 portsjonini.

III Kolmandal korrusel on piim ja piimatooted, liha, kala ja muna. Nende toidugruppide päevane portsjonite arv on ühesugune: 2–4 portsjonit. Eelistada tuleks väiksema rasvasisaldusega piima ja piimatooted ning kala, taist liha ja väherasvaseid lihatooteid. Muna ei soovitata iga päev süüa.

IV Neljandal korrusel on lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned, päevas soovitatakse 4–5 portsjonit, kuid tuleb teha tervislik valik. Lisatavatest toidurasvade-st on soovitatav suurendada õli kasutamist.

V Püramiidi tipus on kõige vähem soovitatavad toiduained: suhkur, maiustused ja magusad karastusjoogid (Vaask, Liebert, Maser, Pappel, Pitsi, Saava, Villa, 2006, 15).

Taastusravikeskus Estonia

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsast koorest, asendada need jogurti ja piimaga. Pakutavate puuviljade sortimenti tuleks mitmekesistada, kindlasti hooajaliselt Eestis kasvatatud puuviljad-marjad. Salatite valikut võiks suurendada, soodne on hooajalise kohaliku toidukauba kasutamine. Salatid valmistada oliiviõliga. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasvakogusest saadakse nn varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseaineseguseid. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitudele on vajalik märkida kaloraal ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid. Toitlustab ühes kuus ca 15000 inimest, päevas 500 inimest. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostavad peakokk, toitlustusjuht, vanemkokad. Lähtutakse hooajalisusest, klientide soovidest ja hinnast. Klientidel on võimalus joogivett saada kohapealsest veeautomaadist ja mahladest pakutakse värskelt pressitud mahla, täismahla pakendis, nektarit, mahlajooki, smuuti, mahlakokteile. Arvestatud on kliendi erivajadusi vastavalt vajadusele pakutakse laktoosivaba toitu, gluteeni vaba, vähese soolsusega. Ettevõttes on olemas kokad, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse 3 erisorti, samuti pakutakse alati puuvilju valikus on 2 erinevat. Hommiku *buffees* on valikus müsli, helbed, seemned. Põhitoidukordadel pakutakse 2 põhirooga, millel on 3 lisandit. Üks on tükiroog teine kastmes roog, poolfabrikaate üldjuhul ei pakuta.

Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsast koorest, asendada need jogurti ja piimaga. Pakutavate puuviljade sortimenti tuleks mitmekesistada, kindlasti hooajaliselt Eestis kasvatatud puuviljad-marjad. Salatite valikut võiks suurendada, soodne on hooajalise kohaliku toidukauba kasutamine. Salatid valmistada oliiviõliga. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasvakogusest saadakse nn varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsetamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseainetega. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitumisele on vajalik märkida kaloraal ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid.

Positiivne:

Kokad on saanud koolitusi eridieetide osas. Poolfabrikaate üldjuhul ei kasutata. Kliendil on võimalik ise kombineerida endale sobivad kombinatsioonid erinevatest valmiskujul pakutavatest toiduainetest. Menüüs on seemned, võiks lisada ka erinevad pähklid. Põhitoidukorral on valikus kaunviljad, mis on head taimse valgu allikad. Esindatud on kala ja linnuliha. Toitlustuskohas ei ole müügil rämpstoitu.

Fra Mare

Toitlustab ühes kuus ca 4200 inimest, päevas 140 inimest. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostavad peakokk ja toitlustusjuht. Lähtutakse ressursidest, hooajast, kliendi soovidest, hinnast. Klientidel on võimalus joogivett saada serveerituna kannus, lisandiks kurk, sidrun, maasikad . Mahlade pakutakse värskelt pressitud mahla, täismahla pakendis, nektarit, mahlajooki, smuuti. Arvestatud on kliendi erivajadusi. Vastavalt vajadusele pakutakse laktoosi- ja gluteenivabat, vähese soolasusega, kolesteroolivabat, pärmivabat, kiudaineterikast ja kalorivaest toitu. Ettevõttes ei ole kokka, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse 7 erisorti, samuti pakutakse alati puuvilju valikus on 4-5 sorti. Hommiku *buffees* on valikus müsli, helbed, seemned. Põhitoidukordadel pakutakse suppi, praadi, salatid. Valmistatakse nii tükirooga kui kastmes rooga.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsas tkoores, asendada need jogurti ja piimaga. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasvakogusest saadakse nn varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsetamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolataa maitseainetaseguseid. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitudele on vajalik märkida kaloraaž ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid.

Positiivne:

Suur salativalik. Menüüs on seemned, võiks lisada ka erinevad pähklid. Põhiroogade juurde saab valida kartulit, tatart, pastat, riisi ja aurutatud köögivilja. Magustoidud on kohapeal valmistatud. Kasutatakse sertifitseeritud mahetoodangut (köögivilid, maitseained).

Grand Rose

Toitlustab ühes kuus ca 9000inimest, päevas 300 inimest. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostavad vanemkokk, restorani juhataja ja köögi vahetusvanemad. Lähtutakse hooajast, klientide soovidest. Klientidel on võimalus joogivett saada serveerituna kannus, lisandiks kurk, sidrun, maasikad . Mahladest pakutakse värskelt pressitud mahla, täismahla pakendis, nektarit, mahla jooki, smuuti, jäätisekokteile. Arvestatud on kliendi erivajadusi. Vastavalt vajadusele pakutakse laktoosi- ja gluteenivabat, vähese soolasusega, kolesteroolivabat, pärmi-vabat, kiudaineterikast ja kalorivaest toitu. Ettevõttes on olemas kokad, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse 5-6 erisorti vahel rohkem, samuti pakutakse hommikusöögiks 5 erinevat puuvilja. Hommiku *buffees* on valikus müsli, helbed, seemned, päHKlid. Põhitoidukordadel pakutakse suppi, salativalik, 2 pearooga, millel 3 lisandit. Üldjuhul tehakse tükirooga, poolfabrikaate on, aga vähe.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Valdava enamuse roogadest peaks valmistama kohapeal, eelistada värskeid, töötlemata toiduaineid. Eelistada keetmist-aurutamist-hautamist praadimisele, eriti friteerimisele. Pakkuda kindlasti hooajaliselt Eestis kasvatatud puuvilju-marju. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsast koorest, asendada need jogurti ja piimaga. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasvakogusest saadakse nn varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseaineseguseid. Rasva ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitudele on vajalik märkida kaloraaž ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid. Taimsetest valkudest võiks menüüs olla läätsed, kikerherned, uba ja mais.

Positiivne:

Kokad on saanud koolitusi eridieetide osas. Poolfabrikaate kasutatakse vähe. Kliendil on võimalik ise kombineerida endale sobivad kombinatsioonid erinevatest valmiskujul pakutavatest toiduainetest. Põhitoidukordadel esindatud kala ja linnuliha. Valida saab kartuli ja tatra vahel, köögivilju pakutakse aurutatult ja vokitult. Menüüs on seemned ja pähklid.

AS Haapsalu Kuurort

Toitlustab ühes kuus ca 5400 inimest, päevas 175 inimest. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostavad toitlustusspetsialist, kokk, toitlustusjuht. Lähtutakse ressurssidest, hooajast, klientide soovidest, hinnast, rahvusest. Klientidel on võimalus joogivett saada pudelist ja kohapealsest veeautomaadist. Mahladest pakutakse värskelt pressitud mahla, täismahla pakendis, nektarit, mahlajooki, smuuti, morss. Arvestatud on kliendi erivajadusi. Vastavalt vajadusele pakutakse laktoosi- ja gluteenivabat, vähese soolasusega, kolesteroolivabat, pärmivabat, kiudaineterikast ja kalorivaest toitu. Ettevõttes on olemas kokad, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse 5-6 erisorti, samuti pakutakse vastavalt hooajale 4-5 eri sorti puuvilju. Pigem see mis parasjagu kättesaadav, sügisel eesti õuna. Hommiku *buffees* on valikus müsli, helbed, seemned, pähklid. Põhitoidukordadel pakutakse suppi, 2 praadi, taimetoit. Valdavalt tükitooted, kastmes roogasid vähem. Kõik tehakse ise, pooltooteid ei kasutata.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Eelistada keetmist-aurutamist-hautamist praadimisele, eriti friteerimisele. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsast koorest, asendada need jogurti ja piimaga. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasvakogusest saadakse nn varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseainetega. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitudele on vajalik märkida kaloraaži ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid. Taimsetest valkudest võiks menüüs olla läätsed, kikerherned, uba ja mais.

Positiivne:

Kokad on saanud koolituse eridieetide osas. Poolfabrikaate ei kasutata. Menüüs on seemned ja pähklid. Toitu valmistatakse sertifitseeritud mahetoordest (köögiviljad, maitseained, Saida piimatooted). Toitlustuskohas ei ole müügil rämpstoitu.

Kalev SPA

Toitlustab ühes kuus hommiksöögis ca 4000-5000 inimest, päevas 130-160 inimest. Õhtusöögis ca 1500 inimest kuus, 50 inimest päevas. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostab peakokk. Lähtutakse ressurssidest, kliendi soovidest, hinnast. Klientidel on võimalus joogivett saada serveerituna kannus ja mahla on värskelt pressitud mahla, täismahla pakendis, nektarit, mahlajooki, smuuti, mahlakokteile. Arvestatud on kliendi erivajadusi - vastavalt vajadusele pakutakse laktoosi- ja gluteenivabat, vähese soolasusega, kolesteroolivabat ja pärmivabat toitu ning kiudaineterikast ja kalorivaest toitu. Ettevõttes ei ole kokka, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse 8 eri sorti, samuti pakutakse sõltuvalt hooajast ja hinnast puuvilju. Talvel 3 valikut ja suvel rohkem. Hommiku *buffees* on valikus müsli, helbed. Põhitoidukordadel pakutakse 3 pearooga on 1 tükitoit, kastmetoit ja vormiroog. Liha-kala on iga päev saadaval, kasutatakse poolfabrikaate.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Valdava enamuse roogadest peaks valmistama kohapeal. Eelistada keetmist-aurutamist-hautamist praadimisele, eriti friteerimisele. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsast koorest, asendada need jogurti ja piimaga. Pakutavate puuviljade sortimenti tuleks mitmekesistada, kindlasti hooajaliselt Eestis kasvatatud puuviljad-marjad. Menüüs võiks olla seemned ja pähklid. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasv kogusest saadakse nn varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseaineseguseid. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitumisele on vajalik märkida kaloraal ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid. Taimsetest valkudest võiks menüüs olla läätsed, kikerhernes, uba ja mais.

Positiivne:

Kliendil on võimalik ise kombineerida endale sobivad kombinatsioonid erinevatest valmiskujul pakutavatest toiduainetest. Suur salativalik. Menüüst saab kõikidel nädalapäevadel valida kalast valmistatud toitu. Esindatud on linnulihast valmistatud road.

Laulasmaa SPA

Toitlustab ühes kuus keskmiselt 2500-3500 inimest, päevas 50-500 inimest. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostavad peakokk ja tehnik-tehnoloog toidu valmistamise alal. Lähtutakse hooajast, klientide soovidest, hinnast. Klientidel on võimalus joogivett saada pudeliga ning serveerituna kannus, lisandiks kurk, sidrun, maasikad. Mahladest pakutakse värskelt pressitud mahla, täismahla pakendis, nektarit, mahlajooki, smuuti. Arvestatud on kliendi erivajadusi - vastavalt vajadusele pakutakse laktoosi- ja gluteenivabat, vähese soolasusega ning kolesterooli- ja pärmivabat toitu ja kiudaineterikast ja kalorivaest toitu. Ettevõttes on olemas kokad, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse 5 erisorti, samuti pakutakse vähemalt 6 erinevat puuvilja. Puuviljasalat on valikus olemas. Hommiku *buffees* on valikus müsli, helbed, seemned. Põhitoidukordadel pakutakse 1 pearoog kala, üks liha, üks taimetoit, 2 lisandit, samuti suppi. Pakutakse nii tükitoitu, kui kastmes rooga, poolfabrikaate ei kasuta.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Eelistada keetmist-aurutamist-hautamist praadimisele, eriti friteerimisele. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsast koorest, asendada need jogurti ja piimaga. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseaineseguseid. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitudele on vajalik märkida kaloraal ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid. Taimsetest valkudest võiks menüüs olla läätsed, kikerhersed, uba ja mais.

Positiivne:

Kokad on saanud koolitusi eridieetide osas. Poolfabrikaate ei kasutata. Suur sortiment puuvilju. Kliendil on võimalik ise kombineerida endale sobivad kombinatsioonid erinevatest valmiskujul pakutavatest toiduainetest. Näidismenüüs keedukartul, aurutatud riis ja kus-kus, pakutakse ka seemneid ja idusid. Valikus on kala ja linnuliha. Menüüs on seemned, võiks lisada ka erinevad pähklid. Toitlustuskohas ei ole müügil rämpstoitu.

Pühajärve SPA

Toitlustab ühes kuus 5000 inimest, päevas keskmiselt 160 inimest. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostavad toitlustusspetsialist ja juhatuse liige Lähtutakse ressurssidest, hooajast, klientide soovidest, hinnast, kohalike talunike pakkumistest. Klientidel on võimalus joogivett saada lisanditega kurk, sidrun, maasikad. Mahladest on nektar, mahlajook, smuuti. Arvestatud on kliendi erivajadusi. Vastavalt vajadusele pakutakse laktoosi- ja gluteenivabat ja veegantoitu. Ettevõttes on olemas kokad, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse 4 erisorti, samuti pakutakse alati puuvilju, suvel on valik suurem. Kohalikud metsa-aiasaadused, valik oleneb hooajast. Hommiku *bufees* on valikus müsli, helbed, öko krõpuskid. Põhitoidukordadel pakutakse suppi, põhirooga. Kogu toiduvalik tehakse kohapeal ja poolfabrikaate kasutatakse ainult vähese osana.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Salatite valikut võiks suurendada, soodne on hooajalise kohaliku toidukauba kasutamine. Eelistada keetmist-aurutamist-hautamist praadimisele, eriti friteerimisele. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsast koorest, asendada need jogurti ja piimaga. Hommiku buffees võiks lisada ka erinevad pähklid ning seemned. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasvakogusest saadakse nn varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseaineseguseid. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitulele on vajalik märkida kaloraaž ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid. Taimsetest valkudest võiks menüüs olla läätsed, kikerhersed, uba ja mais.

Positiivne:

Kokad on saanud koolitusi eridieetide osas. Pakutakse kohalikke metsa- ja aiasaadusi. Hommiku *buffees* ökokrõpuskid. Pakutakse grillitud ja aurutatud köögivilju. Pakkumises mahegrupimenüüd. Kasutatakse sertifitseeritud mahe-toodangut (köögivili, maitseained, teraviljad, liha).

Terviseparadiis, Pärnu

Buffet restoranis on kohti 150 inimesele. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostavad kokk, toitlustusjuht ja ostujuht. Lähtutakse ressurssidest, hooajast, klientide soovideist. Klientidel on võimalus joogivett saada kohapealsest veeautomaadist. Mahladest pakutakse värskelt pressitud mahla, täismahla pakendis, nektarit, mahlajooki, smuuti. Arvestatud on kliendi erivajadusi. Vastavalt vajadusele pakutakse laktoosi- ja gluteenivabat ning vähese soolasusega toitu ja veegan- ning kalorivaest toitu. Ettevõttes on olemas kokad, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse 4 erisorti, samuti pakutakse vähemalt 3 erinevat puuvilja, arvestatakse hooajalisust. Hommiku *buffees* on valikus müsli, helbed, seemned. Põhitoidukordadel pakutakse liharoog, kalaroog, taimetoiduroog, 4 lisandit. Tehakse nii tükirooga kui kastmes rooga, poolfabrikaatide osakaalu on pidevalt vähendatud.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Valdava enamuse roogadest peaks valmistama kohapeal. Eelistada keetmist-aurutamist-hautamist praadimisele, eriti friteerimisele. Pakutavate puuviljade sortimenti tuleks mitmekesistada, kindlasti hooajaliselt Eestis kasvatatud puuviljad-marjad. Salatite valikut võiks suurendada, soodne on hooajalise kohaliku toidukauba kasutamine. Salatid valmistada oliiviõliga. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseaineseguseid. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. Buffee toituledele on vajalik märkida kaloraaz ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid. Taimsetest valkudest võiks menüüs olla läätsed, kikerherned, uba ja mais.

Positiivne:

Kokad on saanud koolitusi eridieetide osas. Kliendil on võimalik ise kombineerida endale sobivad kombinatsioonid erinevatest valmiskujul pakutavatest toiduainetest. Menüüs on seemned, võiks lisada ka erinevad pähklid. Salatite valik värviküllane. Menüü koostises on kaunviljad, mis on head taimse valgu allikad. Hea valik on köögiviljavokk. Esindatud on kala ja kanaliha. Toitlustuskohas ei ole müügil rämpstoitu.

Toila SPA

Toitlustab ühes kuus 7750 inimest, päevas 250 inimest. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostamisest võtavad osa kõik kokad. Lähtutakse ressursidest, hooajast, tervislikkusest. Klientidel on võimalus joogivett saada kohapealsest veeautomaadist. Mahladest pakutakse värskelt pressitud mahla, täismahla pakendis, nektarit, mahlajooki, smuuti, jäätisekokteile. Arvestatud on kliendi erivajadusi. Vastavalt vajadusele pakutakse laktoosi- ja gluteenivabat, vähese soolasusega ja kolesterooli- ning pärmivabat toitu ja kiudaineterikast ja kalorivaest toitu ning veegantoitu. Ettevõttes on olemas kokad, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse 6 erisorti, samuti pakutakse alati 4-5 puuvilja, suvehooajal rohkem. Hommiku *bufees* on valikus müsli, helbed. Põhitoidukordadel pakutakse 2 rooga, samuti supp. Tehakse tükirooga ja kastmes rooga, poolfabrikaate püütakse vähe kasutada.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Valdava enamuse roogadest peaks valmistama kohapeal. Eelistada keetmist-aurutamist-hautamist praadimisele, eriti friteerimisele. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsast koorest, asendada need jogurti ja piimaga. Hommiku buffeele võiks lisada ka erinevad pähklid ja seemneid. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasvakogusest saadakse nn varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseaineseguseid. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitudele on vajalik märkida kaloraaž ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid. Taimsetest valkudest võiks menüüs olla läätsed, kikerhersed, uba ja mais.

Positiivne:

Kokad on saanud koolitusi eridieetide osas. Salatite valik suur ja värviküllane. Päeva valikus on esindatud nii kala kui liha. Pakkumises on aedviljavalik. Toitlustuskohas ei ole müügil rämpstoitu

Värskä Sanatoorium

Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostab toitlustusspetsialist. Lähtutakse ressurssidest, hooajast, klientide soovidest, hinnast. Klientidel on võimalus joogivett saada lisanditega kurk, sidrun, maasikad im ning kohapealsest veeautomaadist. Samuti pakutakse mahla jooki. Arvestatud on kliendi erivajadusi. Vastavalt vajadusele pakutakse laktoosi- ja gluteenivabat, pärmivabat ja veegantoitu ning kalorivaest toitu. Ettevõttes ei ole kokka, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse 3 erisorti, samuti pakutakse alati vähemalt 2 varianti puuvilju. Hommiku *bufees* on valikus müsli, helbed. Põhitoidukordadel pakutakse suppi ja 1 praad millel 3 valikut. Poolfabrikaate ei kasutata praktiliselt, kohapeal valmistatud toit.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Eelistada keetmist-aurutamist-hautamist praadimisele, eriti friteerimisele. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsas koorest, asendada need jogurti ja piimaga. Pakutavate puuviljade sortimenti tuleks mitmekesistada, kindlasti hooajaliselt Eestis kasvatatud puuviljad-marjad. Salatite valikut võiks suurendada, soodne on hooajalise kohaliku toidukauba kasutamine. Salatid valmistada oliiviõliga. Hommiku buffeele võiks lisada ka erinevad pähklid ja seemneid. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasvakogusest saadakse nn varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseaineseguseid. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitudele on vajalik märkida kaloraaži ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid.

Positiivne:

Kohapeal valmistatud toit. Kliendil on võimalik ise kombineerida endale sobivad kombinatsioonid erinevatest valmiskujul pakutavatest toiduainetest. Näidis-menüüs saab valida kartuli ja riisi vahel. Pakutakse ka hautatud köögivilja. Toitlustuskohas ei ole müügil rämpstoitu. Toidu valmistamisel kasutatakse valdavalt kohalike tootjate toorainet.

Viiking SPA

Toitlustab ühes kuus 9000 inimest, päevas 300 inimest. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostab toitlustusjuht. Lähtutakse ressursidest ja klientide soovidest. Klientidel on võimalus joogivett saada pudelist, kannus serveerituna ja kohapealsest veeautomaadist. Veel pakutakse mahla jookke. Arvestatud on kliendi erivajadusi, vastavalt vajadusele pakutakse laktoosi- ja gluteenivabat ja vähese soolasusega ning veegantoitu. Ettevõttes ei ole kokka, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse vähemalt 4 erisorti, samuti pakutakse alati 4 erinevat puuvilju. Hommiku *buffees* on valikus müsli, helbed. Põhitoidukordadel pakutakse suppi ja 2 põhirooga. Kasutatakse poolfabri-kaate ja kastmeid.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Valdava enamuse roogadest peaks valmistama kohapeal. Eelistada keetmist-aurutamist-hautamist praadimisele, eriti friteerimisele. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsast koorest, asendada need jogurti ja piimaga. Pakkuda kindlasti hooajaliselt Eestis kasvatatud puuvilju-marju. Salatite valikut võiks suurendada, soodne on hooajalise kohaliku toidukauba kasutamine. Salatid valmistada oliiviõliga. Hommiku buffeele võiks lisada ka erinevad pähklid ja seemneid. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasvakogusest saadakse nn. varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseaineseguseid. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitudele on vajalik märkida kaloraaž ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid.

Positiivne:

Buffee lauas saab klient ise kombineerida meeldivatest koostisainetest roa. Võimalik valida erinevaid dieete (taimetoit, diabeet, tsöliaakia, laktoositalumatus).

Viimsi Tervisekeskus

Restorani kahes saalis on kokku 170 kohta. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostavad kokk ja juhtkond. Lähtutakse ressursidest, hooajast, klientide soovidest, hinnast. Mitmekesisus, tervislikkus, kogemused. Klientidel on võimalus joogivett saada Klientidel on võimalus joogivett saada pudelist, kannus serveerituna ja kohapealsest veeautomaadist. Täismahl pakendis, nektar, mahlalajook, kõrrejoogid. Arvestatud on kliendi erivajadusi. Vastavalt vajadusele pakutakse laktoosi- ja gluteenivaba ning vähese soolasusega ja kolesteroolivaba, pärmivaba toitu. On kiudaineterikas toit, kalorivaene toit ja veegantoit. Ettevõttes on olemas kokad, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses on eraldi toorsalati valiku lett. Salateid pakutakse 3 erisorti, samuti pakutakse alati puuvilju 2-3 erinevat sorti, valik oleneb hooajast. Hommiku *buffees* on valikus müsli, helbed. Põhitoidukordadel pakutakse suppi ja 2 erinevat sooja toitu. Lõunaajal on rohkem kastmes, õhtul on rohkem tükitoitu. Poolfabrikaate kasutatakse hommikul: viinerid, lihapallid, vorstid jms.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Eelistada keetmist-aurutamist-hautamist praadimisele, eriti friteerimisele. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsast koorest, asendada need jogurti ja piimaga. Pakutavate puuviljade sortimenti tuleks mitmekesistada, kindlasti hooajaliselt Eestis kasvatatud puuviljad-marjad. Salatite valikut võiks suurendada, soodne on hooajalise kohaliku toidukauba kasutamine. Salatid valmistada oliiviõliga. Hommiku *buffeele* võiks lisada ka erinevad pähklid ja seemneid. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasvakogusest saadakse nn varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseaineseguseid. Rasva- ja valgurikast toitu saab väärtuslikumaks ja lahjemaks muuta aedviljadega, mis sisaldavad rikkalikult vitamiine ja mineraale. *Buffee* toitudele on vajalik märkida kaloraaž ja roa koostisained. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid.

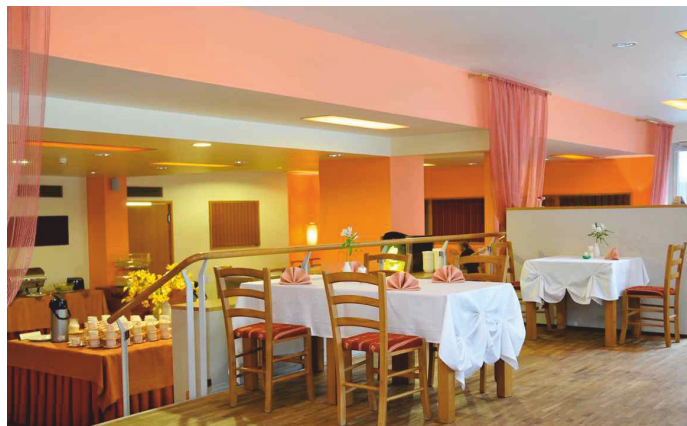
Positiivne:

Kokad on saanud koolitusi eridieetide osas. Valdava enamus roogadest valmistatakse kohapeal.

Võru Kubija SPA

Toitlustab ühes kuus ca 900 inimest, päevas 30-100 inimest. Ettevõtte pakub oma toitlustusteenust, menüü koostab toitlustusspetsialist.

Lähtutakse hooajast, klientide soovidest. Klientidel on võimalus joogivett saada kohapealsest veeautomaadist. Pakutakse ka mahlajooki. Arvestatud on kliendi erivajadusi vastavalt vajadusele pakutakse laktoosivaba toitu, gluteeni vaba, vähese soolsusega, kolesterooli vaba, pärimi vaba, kiudainete rikas toit, kalorivaene toit. Arvestatud on kliendi erivajadusi vastavalt vajadusele pakutakse laktoosivaba toitu, gluteeni vaba, vähese soolsusega, kolesterooli vaba, kiudainete rikas toit, kalorivaene toit. Ettevõttes ei ole kokka, kes on saanud koolitusi eridieetide osas. Toitlustusasutuses ei ole eraldi toorsalati valiku letti. Salateid pakutakse 2 erisorti, samuti pakutakse alati 4-5 eri sorti puuvilju. Suvel kindlasti kohalikud mets-ja aedmarjad. Hommiku *buffees* on valikus müsli, helbed, öko marjakrõpsud, kamapallid. Põhitoidukordadel pakutakse suppi, praadi. Enamasti tükikaup mis on tehtud kohapeal.



Probleemid:

Menüü koostamisel ei ole kaasatud raviarsti. Eelistada keetmist-aurutamist-hautamist praadimisele, eriti friteerimisele. Võimalusel loobuda hapu-, vahu- ja rõõsas tkoores, asendada need jogurti ja piimaga. Salatite valikut võiks suurendada, soodne on hooajalise kohaliku toidukauba kasutamine. Salatid valmistada oliiviõliga. Hommiku *bufeele* võiks lisada ka erinevad pähklid ja seemneid. Ebatervislik valik on vorst-viiner, üle poole päevasest rasvakogusest saadakse nn varjatud rasvana. Eelistada tuleks linnuliha ja kala, mis on kergemini omastatav ning süüa rohkem taist fileeliha. Igapäevases toiduvalmistamises tuleks eelistada vähendatud naatriumi sisaldusega soola. Jodeeritud, pansoola või teiste mineraallisanditega soola. Toidu maitsestamiseks kasutada rohkem maitsetaimi, erinevaid vürtse ja soolata maitseaineseguseid. *Buffee* toitudele on vajalik märkida kaloraaz. See võimaldab inimestel teha individuaalselt sobilikke valikuid.

Positiivne:

Toit tehakse kohapeal. Kohalikud mets- ja aedmarjad. Hommiku buffees öko marjakrõpsud ja kamapallid. Sertifitseeritud mahetoit (sõir, kodujuust, menüüs märgitud ära Võrumaa Instituudi poolt välja antud märk „uma mekk“: haanjamehe vilets elu (must leib, muna, hapukoor, sibul), õunapliinid jäätisega, maamehe praad).

Kokkuvõte

Antud uuringu läbiviimisel on saavutatud mitmed olulised tulemused:

1. Valminud on Interneti küsitlusvorm spaa ettevõtete toitlustusteenuste kohta, mida on võimalik edaspidi täiendada, parandada ning kohandada.
2. Koostatud on ülevaade küsitluste tulemustest, mida saab kasutada erinevate analüüside, hinnangute koostamisel.
3. Koostatud on valdkonna tunnustatud spetsialisti poolt üldine hinnang spaa ettevõtete toitlustamisele ning esitatud ka parendusettepanekud.
4. Koostatud on toitumisspetsialisti poolt igale spaa ettevõttele hinnang.
5. Koostatud materjalid on edaspidi oluliseks sisendiks küsitletud spaa-ettevõtetele tagasisidestuse koostamiseks, et siis juba igale konkreetsele spaa-ettevõttele anda spetsiifilisemaid soovitusi ja juhendeid sõltuvalt spaa ettevõtte asukohast, millega antud spaa võiks eristuda teistest, teenindatavate klientide võimalikest harimisest ja erisoovidest.



ALLIKAD

Cash, S. B., Cortus, B., Goddard, E. W., Han, A., Lerohl, M., & Lomeli, J. (2004). *Integrating Food Policy with Growing Health and Wellness Concerns; An Analytical Literature Review of the Issues Affecting Government, Industry and Civil Society*. Alberta.

Vaask, S., Leibert, T., Maser, M., Pappel, K., Pitsi, T., Saava, M., et al. (2006). *Eesti toitumise ja toidusoovitused*. Tallinn: Eesti Toitumisteaduste Selts.

Boyle, M. A., & Roth, S. L. (2010). *Personal Nutrition*. Belmont: Yolanda Cossio.

Zilmer, M., Kokassaar, U., & Vihalemm, T. (2007). *Normaalne söömine*. Avita.

Rinzler, C. A. (2006). *Toitumine võhikutele*. Ersen.

KÜSIMUSTIK



Terviseklatri küsimustik

* Required

SPA-ettevõtte nimi *

Kes osalevad menüüde koostamisel?

☐ Toetuspersonal

☐ Koka

☐ Toetusajaja

☐ Other:

Mildest ühtsusest menüüde koostamisel?

☐ Reemendide

Küsimustik on leitav aadressilt:

<https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dDRSVUR5QXN0NEp1TE1Jd0hsLUN6T2c6MQ#gid=0>