

Uuritava ID klepsu koht



Toidupäevik lastele

Rahvastiku toitumise uuring 2013-2014

Päev 1

Vaatlusküüpäev: _____/_____/_____ (päev/kuu/aasta)

Uuritava sünniküüpäev: _____/_____/_____ (päev/kuu/aasta)

SISSEJUHATUS

Palume Teie kaasabi Rahvastiku toitumise uuringu laste toitumise osa läbiviimises. Uuringu eesmärgiks on saada teavet elanikkonna igapäevaste toitumisharjumuste kohta. Tulemuste põhjal kujundatakse riiklikku toidupoliitikat ning selgitatakse välja kuivõrd inimeste toitumisharjumused on vastavuses riiklike toidu- ja toitumissoovitustega.

Selle toidupäeviku abil soovime saada täpset ülevaadet Teie lapse ühe ööpäeva jooksul tarbitud toitudest. Toidupäevikusse palume Teil kohe peale söömist kirja panna kõik söögid ja joogid, mida Teie laps tarbib toidupäeviku esimesel lehel märgitud kuupäeval. Koolis või lasteaias tarbitud toidud paluge kirja panna lapse õpetajal või vaadake menüüst (haridusasutuse kodulehelt). Päeviku ülesanne on ettevalmistus toitumisin-tervjuuks, mille käigus küsituleja sisestab ja salvestab arvutiprogrammi kõik, mida Teie laps sõi ja jõi nimeta- tud päeva jooksul. Toitumisintervjuul võetakse aluseks Teie täidetud toidupäevik ning esitatakse täpsusta- vaid küsimusi kirjapandud toitude ja jookide kohta.

Uuringu on heaks kiitnud Tallinna Meditsiiniuuringute Eetikakomitee. Teie vastuseid töödeldakse vastavalt isikuandmete kaitse seaduse eeskirjadele. Teie poolt edastatud andmed on konfidentsiaalsed ning Teie ja Teie lapse isikuandmetele pääsevad ligi ainult selleks volitatud töötajad. Ühelgi kõrvalisel isikul ei ole võima- lik vastaja isikuandmeid kokku viia küsimustikust saadud informatsiooniga.

Toitumise uurimine on küll keeruline ja ajamahukas, kuid hiljem on Teil võimalik koondandmete alusel saada ülevaade Eesti laste toitumisest ning kasutada seal toodud soovitusi oma lapse/laste toitumise parandami- seks. Teie antud vastused on olulised usaldusväärsete andmete saamiseks meie laste toitumisest.

Oleme Teile väga tänulikud, et nõustusite uuringus osalema. Teie osavõtt aitab kaasa usaldusväärsete and- mete saamisele, mille põhjal on võimalik hinnata toitumisega seotud terviseriske Eestis ja kujundada riiklik- ku toidupoliitikat.

Toitumisintervjuu viiakse läbi järgmisel kuupäeval ja kellaajal:

Kuupäev: _____/_____/_____

Kellaaeg: _____:_____

Kui Teil on küsimusi või kui soovite lisateavet, võtke palun ühendust tööpäeviti uuringu küsitlusjuhiga:

Nimi: Mari Vabrit
Telefon: 6221813
E-post: mari.vabrit@gfk.com

VÕI Nimi: Kätlin Kilp
Telefon: 6221814
E-post: katlin.kilp@gfk.com

Enne päeviku täitma asumist lugege palun hoolikalt läbi järgnevad juhised

Juhised toidupäeviku täitmiseks

Üldsuunised

- Käesolevasse toidupäevikusse palume märkida kõik, mida Teie laps vaatluspäeval sõi ja jõi (sh kõik vahesnäkid). Pange kirja ainult see, mida sõi Teie laps, mitte Teie ülejäänud perekonnaliikmed. Pange kirja ainult see kogus, mille Teie laps tegelikult ära sõi, mitte see, mis oli taldrikule tõstetud.
- Kui vaatluspäeval on Teie lapse toitumine millegipärast ebatavaline (näiteks on kutsutud sünnipäevale või on haige), siis palun pange ikka kõik kirja **täpselt nii nagu sel konkreetsel päeval on** ja teavitage tootumisintervjuul sellega seotud asjaoludest küsitluse läbiviijat.
- Ärge hakake oma lapse toitumist kohandama seetõttu, et osalete uuringus. Las laps sööb ja joob nii nagu ta oleks seda teinud ka siis, kui poleks olnud vajadust pidada toidupäevikut. Toitumisuuringu eesmärgiks on usaldusväärsete ja faktiliste toitumist ning toidu koostist käsitlevate andmete kogumine, seetõttu on väga tähtis, et Teie laps jätkaks tavapärasest toitumist. Teie poolt täidetud küsimustikus olevat informatsiooni hinnatakse anonüümselt.
- Palun pange hoolikalt kirja iga suutäis ja sõõm ning ärge unustage ka pisiasju, näiteks kui laps pistis suhu mõne kommi, jõi lonksu vett vms.
- Toidupäeviku päev algab hommikuse ärkamisega märgitud vaatluskuupäeval ning lõpeb ärkamisega järgmisel hommikul (seega vaatluse all on üks päev ja sellele järgnev öö ehk 24 tundi).
- Võimalusel märkige palun toit ja jook toidupäevikusse kohe pärast söömise või joomise lõpetamist. Sel juhul on vähem tõenäoline, et midagi ununeb. Soovitame kanda toidupäevikut endaga kaasas kogu päeva jooksul, et vajadusel oleks see kohe käepärast.
- Toidupäevikuga kaasasolev pildiatlas on mõeldud Teie abistamiseks toidukoguse määramisel.
- Koolis või lasteaias tarbitud toidud paluge kirja panna lapse õpetajal, lähtudes eeltoodud suunistest. Juhul kui õpetajalt ei ole võimalik infot saada, otsige võimalusel infot menüü kohta kooli või lasteaia kodulehelt ning koolilaste puhul võite tugineda ka laste ütlustele.

Mida me palume Teil üles märkida?

- Mistahes söögikorra puhul, kui Teie laps midagi söi, palume Teil üles märkida järgmised detailid:
 - **Söömise alguskellaeg.**
 - **Toidukord.**
 - **Söömise koht.** Kui söömiskoht erineb päevikus nimetatud kohtadest (kodu, kool, lasteaed, toitlustusasutus), märkige „muu“ ning palun täpsustage. „Toitlustusasutuse“ alla kuulub kiirtoidurestoran, restoran, baar, kohvik, söökla jne.
 - **Toidu või joogi nimetus** (lahtris „Toit või jook“), millele järgneb **toidu täpne kirjeldus** vastavalt toidu tüübile (lahter „Toidu või joogi kirjeldus“).
 - **Tarbitud toidu kogus.**

Lapse puhul, kelle toiduks on rinnapiim, märkige toidupäevikusse toitmise alguskellaeg ja hinnake 5 palli skaalal, kui hästi laps seekord söi (1-sõi väga vähe, 5-sõi väga korralikult). Kui laps saab lisaks rinnapiimale ka muud toitu, siis see märkige toidupäevikusse vastavalt juhendile.

- Veerus „Toidu või joogi kirjeldus“ palume söödud toidu või joogi täpsemat kirjeldust. **Palun kirjeldage seda toitu võimalikult üksikasjalikult:**
 - **Kaubamärk ja toote nimetus:** Kaubamärk on tähis, mis võimaldab eristada ühe ettevõtja kaupa või teenust teise ettevõtja samaliigilisest kaubast või teenusest (näiteks Tere kaubamärgid: Hellus, Emma, Mumuu, Meloodia; Valio kaubamärgid: Valio, Alma, Gefilus, Atleet; Rakvere lihatööstuse kaubamärgid: Rakvere, Valla, Järlepa).
 - **Maitselisand:** Soovime teada toote maitset.
 - **Toidu valmistamise/tootmise koht:** Näiteks, kas toode on valmistatud toidutööstuse poolt või hoopis kodus, kohvikus, restoranis jne.
 - **Tootmise/kasvatamise viis:** Näiteks, kas tegemist oli mahe puu-või köögiviljadega, muna-dega või GMO toodetega.
 - **Rasvasisaldus:** Märkida piimatoodete, toidurasvade, majoneeside ja lihatoodete puhul. Piimatoodete puhul märkida rasvasisaldus üles 0,1% täpsusega.
 - **Päritolumaa:** Näiteks Eesti, Soome, Hispaania jne.
 - **Pakkematerjal (vahetult toitu ümbritsev pakend):** Näiteks klaas, metall, paber, plast jne. Müügipakendisse pakendamata värskete, koorimata ja tükeldamata köögiviljade, puuviljade ja marjade puhul märkige „pakendamata“.
 - **Säilitusmeetod ja valmistamisviis:** Näiteks, kas toode oli külmutatud, jahutatud, konserveeritud, keedetud, küpsetatud, praetud, suitsutatud, aurutatud, söödud toorelt jne.
 - **Valmistusaste:** Näiteks, kas tarbitud liha oli seest toores või keskmiselt küps; kas tarbiti toitu, mis sisaldas tooreid mune; kas tarbitud piim oli toorpiim jne.
 - **Söödud osa:** Näiteks, kas kana tarbiti koos nahaga või ilma nahata; kas õuna tarbiti koorega, südamikuga või ilma jne.
 - **Toidu rikastamiseks kasutatud lisandid:** Rikastatud toidu all mõistetakse toitu, millele on lisatud vitamiine, mineraaltoitaineid või muid aineid, nt rasvhappeid, aminohappeid, kiudaineid, mitmesuguseid taimseid ühendeid jm.
 - **Magusaine:** Magusained, mis on toiduvalmistaja/toidutööstuse poolt tootesse lisatud, mitte see, mis esineb tootes naturaalsel kujul. Näiteks aspartaam karastusjookides.

- Tarbitud toidu kogust võite kirjeldada enda jaoks sobivaimal viisil. Selleks on mitmeid võimalusi:
 - Kasutades pildiatlast, kirjutades üles vastava pildi numbri-tähe kombinatsiooni.
 - Tüki kogus, näiteks viil leiba, üks õun jne.
 - Kasutades majapidamismõõte, näiteks supilusikas, dessertlusikas, teelusikas.
 - Grammides või milliliitrites, ainult juhul, kui kogus on kirjas pakendil või kui kaalusite/mõõtsite toidu ise.
 - Mahumõõduna võib kasutada ka detsiliitrit, näiteks 2 dl marju.
- **Tarbitud roa koostisosad:** Kui Teie laps sõi kodus valmistatud toite, kirjutage palun nende koostisosad samuti toidupäevikusse. Kirjeldage kõiki kasutatud koostisosi (kaasa arvatud rasvaine) koos ligikaudse kogusega. Võimalusel lisage ka koostisosade kaal toorelt ja valmistehtult.
- **Toidulisandid:** Kui Teie laps tarbis vaatluspäeval vitamiine, mineraalaineid või teisi toidulisandeid, märkige palun see leheküljel 21. Esitage toidulisandi(te) nimetus ja märkige tarbitud kogus.
- **Kommentaariid:** Leheküljel 22 on vaba ruum kommentaaride jaoks.

Täidetud päeviku näited:

Järgmistel lehekülgedel on esitatud nelja täidetud söögikorra, ühe retsepti ja toidulisandite tabeli täitmise näited.

NB!: Alljärgnevalt on toodud näited võimalikust toidupäeviku täitmisviisist. See pole mõeldud näitena ega nõuandena selle kohta, mida Teie laps sööma peaks.

Toidupäevik

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.
7.45	Hommikusöök	Kodu	Sai	Kaubamärk ja toote nimetus: <i>Leibur, Kirde sai</i> Päritolu: <i>Eesti</i> Pakkematerjal: <i>kilekott</i> Valmistamisviis: <i>rõstitud</i>	1 viil
			Margariin	Kaubamärk ja toote nimetus: <i>Voimix margariin</i> Rasvasisaldus: <i>80%</i> Päritolu: <i>Soome</i> Pakkematerjal: <i>plastkarp</i> Rikastamiseks kasutatud lisandid: <i>vitamiini A, D, E</i>	Pilt 10-B
			Moos	Kaubamärk ja toote nimetus: <i>Salvest, maasikamoos Meie Mari</i> Päritolu: <i>Eesti</i> Pakkematerjal: <i>klaas, metallist kaanega</i> Magustaja: <i>suhkur</i> Valmistamisviis: <i>konserveeritud</i>	Pilt 12-C, 1/2
			Muna	Päritolu: <i>Eesti</i> Valmistamisviis: <i>pannil praetud</i> Valmistusaste: <i>munakollane poolvedel</i>	1tk
			Tee	Kaubamärk ja toote nimetus: <i>Lipton Yellow Label Tea</i> Päritolu: <i>Poola</i> Pakkematerjal: <i>teekotike</i>	Pilt 2-D
			Suhkur	Kaubamärk ja toote nimetus: <i>Dan Sukker, valge kristallsuhkur</i> Päritolu: <i>Taani</i> Pakkematerjal: <i>paber</i>	2 teelusikatäit
			Puuviljamahl	Kaubamärk ja toote nimetus: <i>Põltsamaa õunamahl 100%</i> Päritolu: <i>Eesti</i> Pakkematerjal: <i>tetrapakk</i>	Pilt 1-B, 3/4 klaasi
12.00	Lõunasöök	Kool	Õun	Tootmise/ kasvatamise viis: <i>Isekasvatatud</i> Söödud osa: <i>kooreta, südamikuta</i>	1 väike õun

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Kaubamärk ja toote nimetus, maitseelisand, toidu valmistamise/ tootmise koht, tootmise/kasvatamise viis, rasvasisaldus, päritolumaa, pakkematerjal, säilitusmeetod ja valmistamisviis, valmistusaste, sõõdud osa, toidu rikastamine, magusaine.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.
			<i>Frikadellisupp</i>	<i>Toidu valmistamise koht: söökla</i>	<i>Õpetajalt saadud info, et söi kogu portsjoni</i>
<i>16.00</i>	<i>Õhtuode</i>	<i>Kodu</i>	<i>Kohupiimakreem</i>	<i>Kaubamärk ja toote nimetus: Emma, kakao Rasvasisaldus: 5% Päritolu: Eesti Pakkematerjal: plasttops</i>	<i>150g</i>
<i>18.30</i>	<i>Õhtusöök</i>	<i>Kodu</i>	<i>Spaghetti Bolognese:</i> <i>Spagetid</i> <i>Hakkliha</i>	<i>Toidu valmistamise koht: kodu Vt retsept: kodus valmistatud</i> <i>Kaubamärk ja toote nimetus: Balti Veski AS, Veski Mati Päritolu: Eesti Pakkematerjal: paberkott Valmistamisviis: keedetud</i> <i>Kaubamärk ja toote nimetus: Rakvere; veisehakkliha Rasvasisaldus: 18% Päritolu: Eesti Pakkematerjal: vahtplastist alus, kaetud toidukilega Valmistamisviis: jahutatud, pannil praetud</i>	<i>Pilt 43-D</i> <i>350 grammi (toorelt)</i> <i>350 grammi (toorelt)</i>
			<i>Sibul</i> <i>Roheline paprika</i>	<i>Tootmise/ kasvatamise viis: isekasvatatud Valmistamisviis: pannil praetud</i> <i>Päritolu: Holland Pakkematerjal: pakkimata Valmistamisviis: pannil praetud</i>	<i>50 g sibulat (koos koorega)</i> <i>1 suur paprika</i>

Kellaeg	Toidukord	Sõõmise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus	Tarbitud kogus
			<i>Köögiviljade segu</i>	<i>Kaubamärk ja toote nimetus: Premia, Maahärira Mehhiko segu</i> <i>Päritolu: Eesti</i> <i>Pakkematerjal: kilekott</i> <i>Valmistamisviis: külmutatud, pannil praetud</i>	<i>250 grammi</i>
			<i>Rasvaine</i>	<i>Kaubamärk ja toote nimetus: Oilio rapsiõli</i> <i>Päritolu: Eesti</i> <i>Pakkematerjal: plastpudel</i>	<i>2 spl</i>
			<i>Tomatikaste</i>	<i>Kaubamärk ja toote nimetus: Salvest tomatipasta 20%</i> <i>Päritolu: Eesti</i> <i>Pakkematerjal: klaaspurk, metallist kaanega</i> <i>Magustaja: suhkur</i> <i>Valmistamisviis: konserveeritud, pannil praetud</i>	<i>400 grammi</i>
			<i>Värske kurk</i>	<i>Tootmise/ kasvatamise viis: Isekasvatatud, mahe</i> <i>Söödud osa: kooreta</i>	<i>10 cm</i>
			<i>Jogurt</i>	<i>Kaubamärk ja toote nimetus: maasikamaitseiline jogurt</i> <i>Päritolu: Eesti</i> <i>Rasvasisaldus: 2%</i> <i>Pakkematerjal: kilepakend</i>	<i>200 g</i>
			<i>Vesi</i>	<i>Kraanivesi</i>	<i>Pilt 1-B, 1 klaas</i>

Toidulisandid

Kas Teie laps tarvitas sellel päeval vitamiine, mineraale või muid toidulisandeid?

Ei

Jah, märkige palun allolevasse tabelisse kõik kasutatud toidulisandid

Lisandi tüüp	Tootja ja kaubamärgi nimetus	Sel päeval tarbitud kogus (nt. tilka, tabletti, pilli, kotikest)
<i>Multivitamiinid/mineraalid</i>	<i>Apovit polüvitamiin (Lõviipoiss) suussulav tablett</i>	<i>1 tablett</i>

Toidupäevik

Palume Teil võimalikult täpselt täita käesolev toidupäevik vaatluspäevik toidupäeviku täitmiseks leiate leheküljelt 4-6.

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Kaubamärk ja toote nimetus, maitseisand, toidu valmistamise/ tootmise koht, tootmise/kasvatamise viis, rasvasisaldus, päritolumaa, pakkematerjal, säilitusmeetod ja valmistamisviis, valmistusaste, söödud osa, toidu rikastamine, magusaine.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Kaubamärk ja toote nimetus, maitselisand, toidu valmistamise/ tootmise koht, tootmise/kasvatamise viis, rasvasisaldus, päritolumaa, pakkematerjal, säilitusmeetod ja valmistamisviis, valmistusaste, söödud osa, toidu rikastamine, magusaine.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Kaubamärk ja toote nimetus, maitselisand, toidu valmistamise/ tootmise koht, tootmise/kasvatamise viis, rasvasisaldus, päritolumaa, pakkematerjal, säilitusmeetod ja valmistamisviis, valmistusaste, söödud osa, toidu rikastamine, magusaine.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Kaubamärk ja toote nimetus, maitselisand, toidu valmistamise/ tootmise koht, tootmise/kasvatamise viis, rasvasisaldus, päritolumaa, pakkematerjal, säilitusmeetod ja valmistamisviis, valmistusaste, söödud osa, toidu rikastamine, magusaine.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Kaubamärk ja toote nimetus, maitselisand, toidu valmistamise/ tootmise koht, tootmise/kasvatamise viis, rasvasisaldus, päritolumaa, pakkematerjal, säilitusmeetod ja valmistamisviis, valmistusaste, söödud osa, toidu rikastamine, magusaine.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Kaubamärk ja toote nimetus, maitselisand, toidu valmistamise/ tootmise koht, tootmise/kasvatamise viis, rasvasisaldus, päritolumaa, pakkematerjal, säilitusmeetod ja valmistamisviis, valmistusaste, söödud osa, toidu rikastamine, magusaine.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Kaubamärk ja toote nimetus, maitselisand, toidu valmistamise/ tootmise koht, tootmise/kasvatamise viis, rasvasisaldus, päritolumaa, pakkematerjal, säilitusmeetod ja valmistamisviis, valmistusaste, söödud osa, toidu rikastamine, magusaine.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Kaubamärk ja toote nimetus, maitseisand, toidu valmistamise/ tootmise koht, tootmise/kasvatamise viis, rasvasisaldus, päritolumaa, pakkematerjal, säilitusmeetod ja valmistamisviis, valmistusaste, söödud osa, toidu rikastamine, magusaine.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Kaubamärk ja toote nimetus, maitseisand, toidu valmistamise/ tootmise koht, tootmise/kasvatamise viis, rasvasisaldus, päritolumaa, pakkematerjal, säilitusmeetod ja valmistamisviis, valmistusaste, söödud osa, toidu rikastamine, magusaine.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.

Kellaaeg	Toidukord	Söömise koht Kodu; lasteaed/kool; toitlustusasutus; muu (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Kaubamärk ja toote nimetus, maitselisand, toidu valmistamise/ tootmise koht, tootmise/kasvatamise viis, rasvasisaldus, päritolumaa, pakkematerjal, säilitusmeetod ja valmistamisviis, valmistusaste, söödud osa, toidu rikastamine, magusaine.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.

Toidulisandid

Kas Teie laps tarvitas sellel päeval vitamiine, mineraale või muid toidulisandeid?

Ei

Jah, märkige palun allolevasse tabelisse kõik kasutatud toidulisandid

Lisandi tüüp	Tootja ja kaubamärgi nimetus	Sel päeval tarbitud kogus (nt. tilka, tabletti, pilli, kotikest)

Kas kasutasite toitude koguste määramiseks:

- Kaalumist
 Pildiatlast
 Muu, palun täpsustage _____

Koolis/lasteaias sõõdud toitude kohta saadi info:

- Õpetajalt
 Kooli/lasteaia menüüst
 Lapselt
 Muu, palun täpsustage _____

Kas vaatluspäeva toimumine oli:

- Tavapärase
 Ebatavaline, palun täpsustage _____

Kommentaariid:

Täname, et täitsite toidupäeviku!

