

RAPLA GÜMNAASIUM

TANIEL ALUMETS

11. KLASS

ERINEVATE JOOKIDE TARBIMISHARJUMUSED 16–19- AASTASTE NOORTE SEAS RAPLA GÜMNAASIUMI ÕPILASTE NÄITEL

JUHENDAJA ÜLLE RAAVEL

SISSEJUHATUS

Ülekaal on suur probleem kogu maailmas. Ülekaaluliste inimeste arv kasvab nii kogu maailmas kui ka Eestis. Ülekaalulisuse üks põhjuseid on suhkrurikaste jookide liigtarbimine ja energiajookide kasvav populaarsus. Samuti on probleemiks noorte varajane alkoholi tarbimine.

Siinse uurimistöö teema on jookide tarbimisharjumused Rapla Gümnaasiumi õpilaste seas. Autor otsustas valida selle teema, kuna rohkem teada erinevatest jookidest ja sellest, kuidas need mõjutavad inimeste organisme. Lisaks annab töö hea ülevaate, milliseid jooke noored tarbivad.

Siinse uurimistöö põhieesmärk on uurida, milliseid jooke on Rapla Gümnaasiumi noored harjunud tarbima, ning välja selgitada, kas nende harjumused on tervislikud või ebatervislikud. Lisaks sellele uuritakse õpilaste teadlikkust jookidest ka seda, kas Rapla Gümnaasiumi õpilaste eelistatud jookide tarbimine toetab nende tervist.

Uurimistöö räägib, kuidas ja mismoodi erinevad joogid mõjutavad meie organisme ning mida tuleks silmas pidada eri jooke tarbides.

Töö koosneb kolmest osast. Esimeses osas antakse ülevaade kõige olulisemast joogist ehk veest, suhkrute mõjust organismile, ning mitmete jookide mõjust, kasulikkusest ja kahjulikkusest. Teises osas analüüsitakse küsimustikku, mis koostati keskkonnas Google Forms ja saadeti Rapla Gümnaasiumi Stuudiumi kaudu õpilastele 12. detsembril 2019 ning suleti 5. märtsil 2020. Kolmandas osas tehakse uuringust kokkuvõte.

SISUKORD

SISSEJUHATUS	1
1. VESI KUI ELULISELT TÄHTIS TOITAIN	3
2. SUHKRUT SISALDAVAD JOOGID	4
2.1. Lisatud suhkrud	4
2.2. Suhkrujookide suur populaarsus	4
2.3. Looduslikud suhkrud	5
2.4. Ülekaalulisus	5
3. PIIM	6
4. KOFEIINI SISALDAVAD JOOGID	7
4.1. Energiajoogid	7
4.2. Kohv ja tee	8
5. LÜHIDALT ALKOHOLIST	9
6. UURIMUSE METOODIKA JA VALIM	10
7. KÜSITLUSE TULEMUSED	11
8. ARUTELU	20
KOKKUVÕTE	22
KASUTATUD ALLIKAD	23
SUMMARY	25
LISA 1. JOOKIDE TARBIMISE SAGEDUS	26
LISA 2. JOOKIDE KOGUS TARBIMISPÄEVAL	27
LISA 3. KÜSIMUSTIK	28

1. VESI KUI ELULISELT TÄHTIS TOITAIN

Inimese organism koosneb väga suures osas veest, umbes kaks kolmandikku kehamassist moodustab vesi. Kehas toimivateks keemilisteks reaktsioonideks ja ainevahetuslikeks protsessideks on vaja vett. Täpset soovitus päevase veetarbimise kohta ei ole, inimese veevajadus sõltub väga palju tema liikumisest, vanusest, kehamassist ja eluviisist ning keskkonnast, kus inimene viibib. Vett on vaja erinevate keemiliste reaktsioonide jaoks inimese kehas. Vesi aitab toitaineid keharakkudeni transportida ning toidu energiaks muundada. Vesi on vajalik kehatemperatuuri säilitamisel ja jääkainete väljutamisel. Noortel inimestel on vaja rohkem vett kui eakatel, sest nende organismis on veesisaldus kõrgem. Kui imikute kehamassist moodustab vesi 75% ja eakatel vaid 55%, siis noorukite organismist moodustab vesi 65%. Veevajadus sõltub ka füüsilisest tegevusest. Kui inimene teeb intensiivset füüsilist tööd, treenib või higistab sooja kliima tõttu rohkem kui tavaliselt, siis on vedeliku kadu suurem ja organism vajab rohkem vett. Janu tekkimine tähendab, et organism pole saanud õiges koguses vett. Suur vedelikukadu või liigne soolade tarbimine tekitavad janu. Kui inimene kaotab kehakaalust 1–2% vedelike kao tõttu, võib esineda peavalu, pearinglus, nõrkustunne või isu kadumine. Kui kehakaalust kaob 3–5%, kaob vastupidavusvõime ja jõud ning tekib tugev kurnatus. 15–20% vedelikukaotus on eluohtlik. Täiskasvanud inimene vajab 28–35 ml vett kehakaalu kilogrammi kohta. Kui inimene kaalub näiteks 60 kilogrammi, siis ta vajab päevas vett minimaalselt 1,68 liitrit. See ei pea tulema puhtast veest, vaid joogist ja toidust kokku. (TAI, s.a.)

Poes müügil oleva vee valik on suur, leidub nii maitsestatamata kui ka maitsestatatud vett, samuti karboniseeritud vett. Janu kustutamiseks tuleks eelistada lisanditeta joogivett, sest poes müüdavad maitseveed sisaldavad nii suhkrut kui ka erinevaid lisaaineid ja säilitusaineid. Mineraalvett peab pidama pigem tervislikuks, sest see on sageli hea kaltsiumi- ja magneesiumiallikas (Quattrini, Pampaloni, Brandi, 2016). Et vältida liigset lisatud suhkrut ning lisa- ja säilitusaineid, on mõistlikum valmistada endale maitsevesi ise, maitsestades vett erinevate puuviljade ja marjadega. (Tai, 2012)

2. SUHKRUT SISALDAVAD JOOGID

Tänapäeval on saadaval väga palju erinevaid jooke, mis sisaldavad rohkelt lisatud suhkrut, seepärast on oluline need joogid siinsesse uuringusse kaasata. Inimese keha, eriti aju, vajab pidevalt energiat. Meie organismi peamine energiaallikas on süsivesikud. Süsivesikud peaksid moodustama 50–60% päevasest toiduenergiast. Suurema osa energiast saame suhkrutest ja tärklisest. Mitmekesiselt toitudes saab organism kõik vajalikud süsivesikud toidust kätte ning lisasuhkrut ei ole vaja tarbida. Liigne suhkru tarbimine on inimese tervisele halb. (Pitsi, *et al.*, 2017, lk 111)

2.1. Lisatud suhkrud

Lisatud suhkrud on suhkrud, mis lisatakse toitudele toidutööstuses või kodus toitude valmistamisel. Suhkrute liigne tarbimine aitab kaasa terviseriskide kujunemisele. Tervist mõjutavad erinevad suhkrud ühtemoodi, sest nende koostis on enamasti ühesugune. Energia, mis saadakse lisatud suhkrutest, ei tohiks ületada 10% päevasest energiavajadusest. Ideaaljuhul võiksid lisatud suhkrud moodustada päevasest energiast alla 5%, kuna liigsete suhkrute tarbimine on üks rasvumise põhjuseid. Lisatud suhkruid saame peamiselt magustoitudest, suhkruga magustatud jookidest, aga ka pudrule pandud moosist, kuigi selles leidub ka looduslikku suhkrut. (TAI, s.a)

Eestis võib mahladele lisada vitamiine ja mineraalaineid. Maitsestamiseks võib lisada kontsentreeritud või kontsentreerimata sidruni- või laimimahla kuni 3 grammi liitri kohta. Viimaseid võib lisada ka korraga arvestades neid veevaba sidrunhappena. Erandiks on astelpajumahl, kuhu võib lisada suhkrutooteid ja mett, ning tomatimahl, kuhu võib lisada soola, vürtse ja maitsetaimi. Suhkrutooteid ja mett või mõlemaid võib näiteks nektaritele lisada kuni 20% toote massist ning astelpajumahlale kuni 140 grammi ühe liitri mahla kohta. (Mahlatoodete koostis- ja kvaliteedinõuded ning toidualase teabe esitamise nõuded, 2014)

2.2. Suhkrujookide suur populaarsus

Suhkrujoogid on aastatega populaarsust kogunud kogu maailmas. Kui 1965. aastal Ameerika Ühendriikides saadi suhkruga magustatud jookidest keskmiselt 50 kilokalorit päevas, siis aastaks 2004 oli see arv tõusnud 203 kilokalorini päevas. Suhkruga magustatud jookidest tarbitakse peamiselt karastusjooke, mahlajooke ja energijooke. Suhkrujookide tarbimist mõjutavad enim reklaam ja turundus, kiirtoidu tarbimine, kättesaadavus kodus ja koolis, lastevanemate harjumused ning televiisori vaatamine. Laste seas on põhilised mõjutajad

vanemad, sest mida vanemad koju ostavad, seda joovad ka nende lapsed. Lisaks tarbivad suhkruga magustatud jooke rohkem need lapsed, kes vaatavad televiisorit ja söövad maiustusi. Noorukite seas on peamised mõjutajad sõbrad ja jookide kättesaadavus, kuna tavaliselt lastakse just sõpradel ennast mõjutada ning kui joogid on hästi saadaval (näiteks neid müüakse koolis), siis saab õpilane selle lihtsalt osta. Ühtlasi on üks olulisi tegureid lapsevanema haridustase. Kõrgema haridustasemega vanemate lapsel väiksem šanss tarbida suhkruga magustatud jooke, kuna kõrgema haridustasemega vanemad on tervisest rohkem teadlikumad kui madala haridustasemega inimesed. (Sokmann, 2016, lk 8–9, 11–12)

2.3. Looduslikud suhkrud

Sajaprotsendiline mahl võib olla hea vitamiiniallikas, kuid enamasti on nende suhkrusisaldus sama suur nagu suhkruga magustatud jookidel. Seal on looduslikud suhkrud, kuid organism reageerib neile peaaegu samamoodi nagu tavalisele suhkrule. Lisaks on sajaprotsendilistes mahlades vähe kiudaineid. Seetõttu ei teki mahla juues täiskõhutunnet, kuid organism saab samal ajal suures koguses toiduenergiat. (Steussy, 2019)

2.4. Ülekaalulisus

Ülekaalulisuseks nimetatakse seda, kui kehamassiindeks jääb vahemikku 25–29,9. Kui see arv on üle kolmekümne, siis on tegemist rasvumisega. (Reppo, Volke, 2014, lk 579)

Kogu maailmas on ülekaalulisus kasvav probleem, seda ka Eestis. Ülekaalulisuse üks põhjuseid on suhkruga magustatud jookide liigne tarbimine ja energiajookide kasvav populaarsus. Noortel, kelle igapäevaste tarbimisharjumuste hulka kuuluvad suhkrujoogid, on suurem tõenäosus ülekaalulisuse tekkeks. Inimesed, kes on noorena ülekaalulised, on suurema tõenäosusega ülekaalus ka täiskasvanueas. Kui suhkrujoogide tarbimine suureneb täiskasvanute seas 1%, siis 100 täisealise elaniku kohta kaasneb ligikaudu 5 uut ülekaalulisuse ja 2 uut rasvumise juhtu. Ülekaalulisusega kaasneb omakorda risk südame- ja veresoonehaiguste, 2. tüüpi diabeedi ning erinevate luu- ja lihaskonna haiguste tekkeks. (Sokmann, 2016, lk 10)

3. PIIM

Piima arvestatakse nii toiduna kui ka toorainena erinevatele piimatoodetele. Piim ja piimatooted on head valkude, rasvade, vitamiinide ja muude toitainete allikad. (Pitsi, *et al*, 2017, lk 259) Piimas on 22-st olulisemast toitainest olemas 18. Piimas leidub nii kaltsiumit, fosforit kui ka D-vitamiini, mis on väga olulise tähtsusega inimese luustikule ja hammastele. (Michaëlsson, Wolk, Langenskiöld, 2014)

Piim on oluline kaltsiumiallikas. Kaltsium moodustab umbes 1–2% inimese kehakaalust, rohkem kui 99% sellest on luudes ja hammastes. Kaltsiumil on väga oluline roll luude ainevahetuses ja luude tugevdamises. (Calcium intake, calcium bioavailability and bone health, 2002) Lisaks on näidatud, et lastel, kes tarbivad piima, esineb vähem luumurde (Rozenberg, Body, Bruyère, 2015).

Kuigi Eestis on piim harjumuspärane toit, ei kannata umbes veerand Eesti elanikkonnast piimas ja piimatoodetes leiduvat laktoosi. See tuleneb ensüüm laktaasi vähesest aktiivsusest. Kui Eestis nagu ka mujal Põhja-Euroopas on traditsiooniliselt tegeletud karjakasvatusega ja seetõttu lon aktaasi aktiivsus säilinud, siis umbes kolm neljandikku Maa rahvastikust, eriti kollase ja musta rassi esindajad, ei talu madala laktaasi aktiivsuse tõttu piima. (Eesti Tsöliaakia Selts, s.a.)

Piima tarbimisel võib tekkida ka kõrvalnähtusid. Piim võib esile kutsuda nahahaigusi, näiteks aknet. (LaRosa, Quach, Koons, 2015) Lisaks võib liigne piimast tulenev kaltsium tekitada eesnäärmevähki (Abid, Cross, Sinha, 2014).

4. KOFEIINI SISALDAVAD JOOGID

Kofeiin on mitmes taimes leiduv keemiline aine, mis mõjutab märkimisväärselt kogu organismi, kuid kõige enam kesknärvisüsteemi. Tundlikel noortel võib kofeiin esile kutsuda eufoorilise segadusseisundi või ülierutuvuse. (Tallinna Ülikooli kodulehekül, s.a.) Kofeiin vähendab väsimustunnet ning suurendab töö tegemise ja keskendumisvõimet. Ergutava mõju kestus on kofeiini kogusest ja inimese ainevahetusest. Küll aga võivad aga liigse kofeiinitarbimisega kaasnedes kõrvalnähtud. Suur kofeiinikogus võib mõjutada nii mentaalset kui ka füüsilist seisundit. Kofeiin võib häirida ajutegevust ning põhjustada ärritust, närvilisust, ärevust, rahutust ja isegi hallutsinatsioone. Liigsest tarbimisest võib tekkida peavalu, pearinglus, unetus, isukaotus, kõhulahtisus, iiveldus ja käte värisemine. Kofeiin häirib ka südame tööd ja mõjutab südame-veresoonkonda. Kofeiini tarbimisel võib tõusta vererõhk ning kiirenedes südame löögisagedus ja hingamissagedus. Kuna kofeiinil on ergutav toime, siis segab see ka und. Tarbimine toob kaasa unetsükli edasilükkumise ja kehva une kvaliteedi järgneva paari tunni jooksul. Ohutu päevane kofeiinidoos täiskasvanud inimesel jääb 300–400 mg vahele. Noorukite tervislik kogus on kuni 100 mg päevas. (TAI, s.a.)

4.1. Energiajoogid

Energiajoogid on karastusjookide liik, mis väidetavalt annab energiat. Tegelikult ei anna jook energiat juurde, vaid hoopis kurnab organismi, tekitades ülierutuvust joogis leiduva kofeiini tõttu. Energiajookides leidub enam-vähem sama palju toiduenergiat kui karastusjookides või mahlades. Energiajoogid sisaldavad suures koguses kofeiini. Näiteks üks tuntum energiajook Red Bull sisaldab 250 ml joogi kohta 80 mg kofeiini, mis on umbes pool sellest kofeiinikogusest, mille võime saada samast kogusest kohvist. (Tallinna Ülikooli kodulehekül, s.a.) Peale selle on seal veel kombinatsioon erinevatest aminohapetest, suhkrutest, taimsetest stimulantidest ja mõnest vitamiinist. Põhilised energiajookide tarbimisega seotud terviseprobleemid on südame löögisageduse kiirenemine, kõrge vererõhk, uneprobleemid, suurenenud uriinieritus ja kõrge veresuhkru sisaldus. Viimane võib olla eriti ohtlik ainevahetuslike probleemidega inimestele. Veel mõjutavad energiajoogid kesknärvisüsteemi ja seedeelundkonda. Liigse tarbimisega on oht, et tekib peavalu, ärevus, värinad, krampid, kõrvetised, iiveldamine, kõhulahtisus ning mikrofloora tasakaalutus. Kuna energiajookides on palju toiduenergiat, siis see võib põhjustada ülekaalulisust. Kui inimene joob päeva jooksul ära pooleliitrise energiajoogi, siis ei tohiks ta sellel päeval enam magusat tarbida. (TAI, s.a.)

4.2. Kohv ja tee

Nii kohv kui ka tee sisaldavad kofeiini. Keskmiselt on ühes tassis kohvis 100 mg ja ühes tassis tees 50 mg kofeiini. (Tallinna Ülikooli kodulehekülg, s.a.)

Järjest on kasvamas taimeteede populaarsus. Taimeteed eristab tavalisest teest see, et see ei sisalda kofeiini ning on tervislik. (Maitsetaimedest tervisele kasulikud teed. Taimeteede eelised ja kahju)

Liigne suhkru tarbimine võib alguse saada ka kohvi või tee joomisest, sest inimesed lisavad tihti kohvi ja tee sisse suhkrut või söövad kuuma joogi kõrvale magusat. (TAI s.a.)

5. LÜHIDALT ALKOHOLIST

Alkoholne jook on uimastava ja sõltuvust tekitava toimega etanooli ehk viinapiiritust sisaldav jook. Alkohol on ka kaloririkas jook – üks pits viina või väike klaas veini sisaldab sama palju kilokaloreid kui üks supilusikatäis suhkrut. Alkoholi tarvitamine kahjustab inimese tervist mitmel moel, mõjutades negatiivselt erinevate organite tööd. (Eesti Haigekassa, 2007)

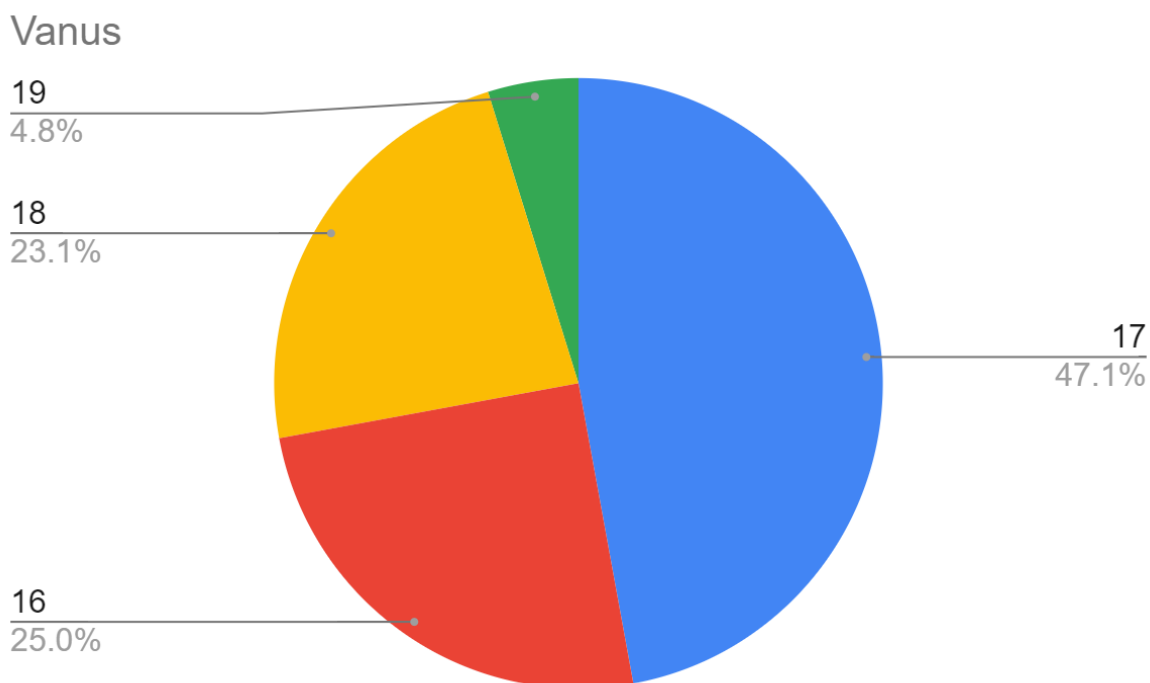
Noored peaksid ootama alkoholi tarbimisega, sest alkohol mõjutab noore inimese keha rohkem kui täiskasvanu oma. Inimese aju areneb lõplikult välja alles 25. eluaastaks. Just vanuses 12–25 kujuneb välja aju eesmise osa toimine, mis vastutab otsuste langetamise, piiride seadmise, õppimise ja muu keerukat mõtlemist nõudva tegevuse eest. Alkoholi tarbimine noorena haavab eeskätt nende protsesside terviklikku küpsemist. Need oskused on vajalikud, et laps areneks ja suudaks iseseisvalt oma eluga hakkama saada. Alkoholi tarbimise tõttu suureneb ka tõenäosus, et inimene tarbib tubakatooteid ja muid narkootikume. (TAI, s.a.)

6. UURIMUSE METOODIKA JA VALIM

Siinne uurimus on kvantitatiivne uurimus. Uurimistöö andmete kogumiseks kasutati küsimustikku, kus oli kümme küsimust õpilaste jookide tarbimisharjumuste kohta ja kolm küsimust õpilaste teadlikkusest jookide kohta. Küsimustik koostati Google Forms keskkonnas ja sellele vastasid 10. kuni 12. klassi õpilased vanuses 16 kuni 19 aastat (vt lisa 3).

Lisaks pidi vastaja ära märkima enda soo ja vanuse. Muud isiklikku infot ei küsitud. Küsimustik pandi üles 12. detsembril 2019 ning suleti 5. märtsil 2020. Selle ajaga kogunes 105 vastust. Ühe vastanu tulemused eemaldati, kuna need ei kvalifitseerunud edasiseks andmeanalüüsiks. Kokku jäid valimisse 104 inimese vastused. Vastajatest 63 (60,6%) olid naised ja 41 (39,4%) mehed.

Valimist, mille moodustasid 16–19-aastased õpilased, oli enim vastanuid 17-aastaste seas, keda oli kokku 49 (47,1%). Kõige vähem oli 19-aastaseid vastajaid. Neid oli kokku ainult viis (4,8%). Üsna võrdselt oli 16- ja 18-aastaseid vastajaid, vastavalt 26 (25,0%) ja 24 (23,1%) (joonis 1).



Joonis 1. Vastanute vanuseline jaotus.

7. KÜSITLUSE TULEMUSED

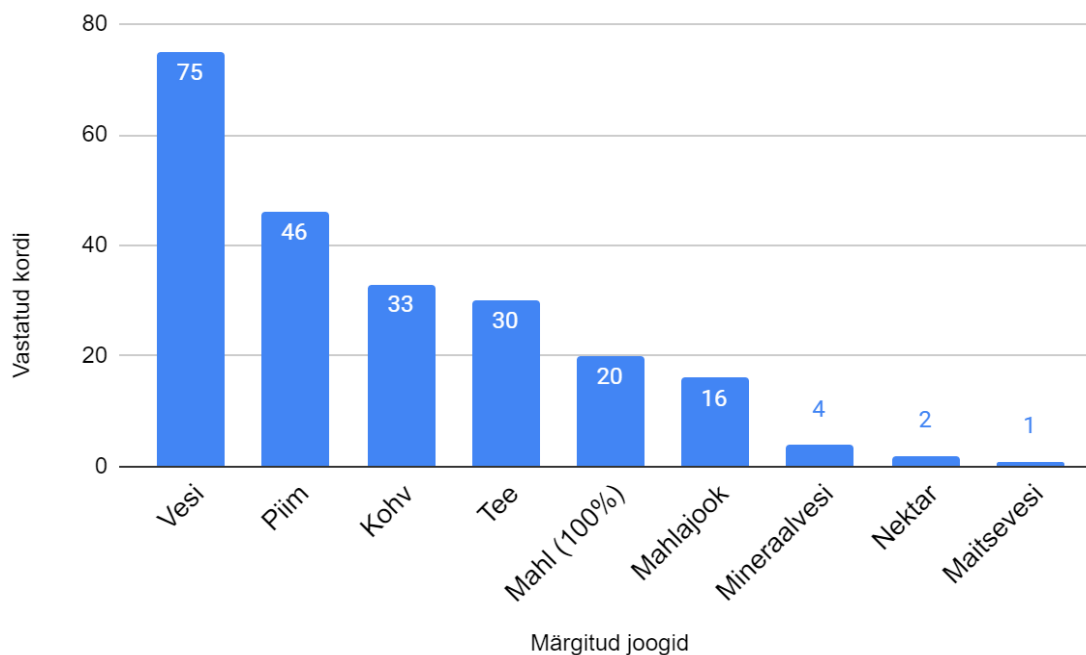
Küsimus 1. Kui tihti tarbid järgnevaid jooke?

Küsimus 2. Jookide kogus tarbimise päeval.

Uurisin, kui tihti ja millistes kogustes õpilased tarbivad järgnevaid jooke. Õpilastel oli valida mitmel päeval nädalas või kuus nad eri jooke tarbivad. Andmete kokkuvõtlikud tabelid asuvad uurimuse lisa 1 ja 2.

Vett joovad iga päev 97 vastanut ja enamik neist rohkem kui üks liiter päevas. Mineraalvett tarbib iga päev vaid 16 vastanut ja tarbitavad kogused on väga väikesed. Eriti vähe tarbitakse maitsevett. 100%-list mahla tarbivad iga päev vaid neli õpilast ja pigem piirduakse vaid ühe klaasitäie mahlagaga. Ka piima joovad enamik vastanutest 0,2 liitrit päevas, kusjuures kui umbes kolmandik vastanutest joovad piima iga päev, siis 11 vastanut ei tarbi piima üldse. Suhkruga magustatud jooke tarbivad iga päev vaid kolm vastanut ja enamasti juuakse neid korraga kuni 0,4 liitrit. Ka spordijooke ja energijooke tarbitakse koguseliselt sarnaselt suhkruga magustatud jookidele, kuid need ei ole vastanute seas populaarsed - ligi pooled vastanutest ei tarbi neid üldse. Lahjat ega kanget alkoholi ei tarbi vastanud õpilastest iga päev mitte keegi ja umbes kolmandik vastanutest ei tarbi neid üldse. Tarbimise päeval on lahja alkoholi kogus enamasti kuni 0,6 liitrit ja kange alkoholi kogus väiksem kui 0,2 liitrit. Vastanute seas leidis üksikuid õpilasi, kes tarbivad erinevaid alkohoolseid jooke mitu korda nädalas (lisa 1 ja 2).

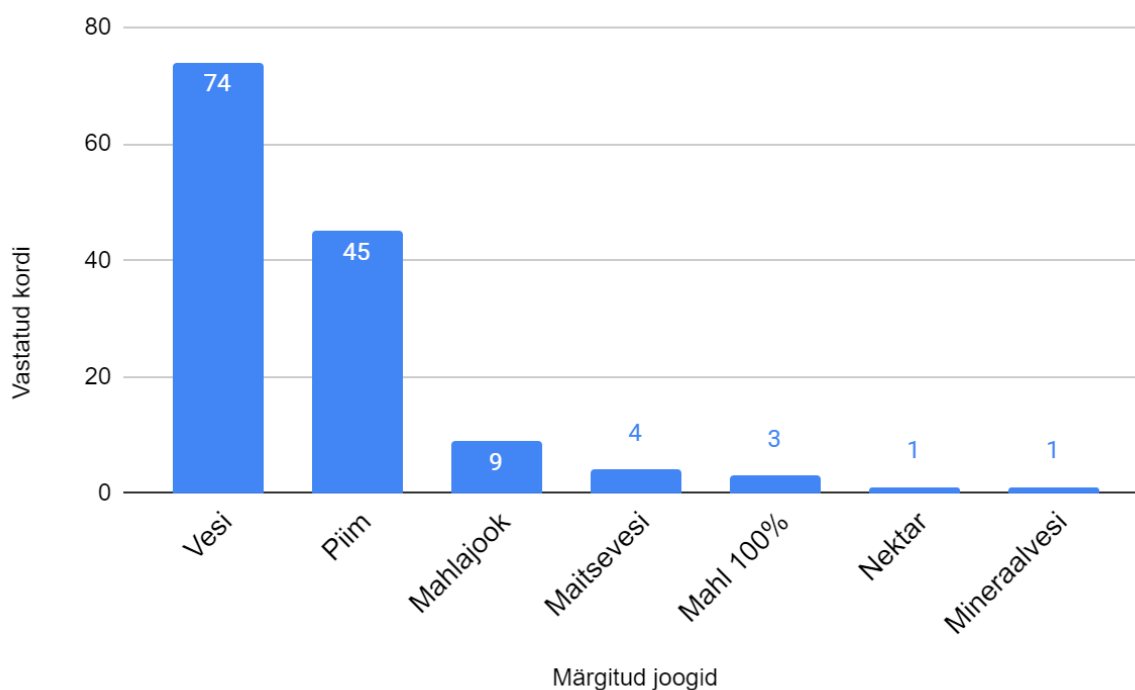
Küsimus 3. Mida jood tavaliselt hommikusöögi kõrvale?



Joonis 2. Hommikusöögi kõrvale enim joodud joogid.

Kõigist vastanutest 75 vastas, et joo hommikusöögi kõrvale vett, kuid vaid kaheksa neist valis ainult vee. Ülejäänud valisid ka vee kõrvale midagi muud. Peamiselt tarvitati hommikul lisaks veele 100%-list mahla, kohvi, piima ja teed, millest enim valiti piima (46 vastanut). Üksikud vastanud joovad hommikueine kõrvale ainult piima. Kohvi ja teed juuakse üsna võrdselt, 33 vastanut väitsid, et nad joovad kohvi ja 30 vastanut joovad teed. Sarnaselt eelnevatele vastustele väga väike hulk vastanutest joo ainult teed või kohvi. Mahlade ja mahlajookide tarbimishulk on samuti üsna võrdne. 100%-list mahla tarbib 20 inimest ja mahlajooke joovad 16 inimest. Mineraalvett joo hommikusöögi kõrvale vaid neli inimest. Nektarit joo kaks inimest ja ainult üks inimene tarbib hommikul maitsevett. Veel leidis vastanute hulgas neli inimest, kes ei joo hommikusöögi kõrvale midagi; kaks inimest, kes joovad kakaod; üks inimene, kes joo vitamiinjooki ja üks inimene, kes joo mandlipiima. Suurem osa vastanutest joo hommikusöögi kõrvale vett ja lisaks sellele veel midagi. Kuid peaaegu kolmandik vastanutest (29 inimest) ei joo hommikusöögi kõrvale üldse vett, vaid joo midagi muud (joonis 2).

Küsimus 4. Mida jood tavaliselt koolilõuna kõrvale?

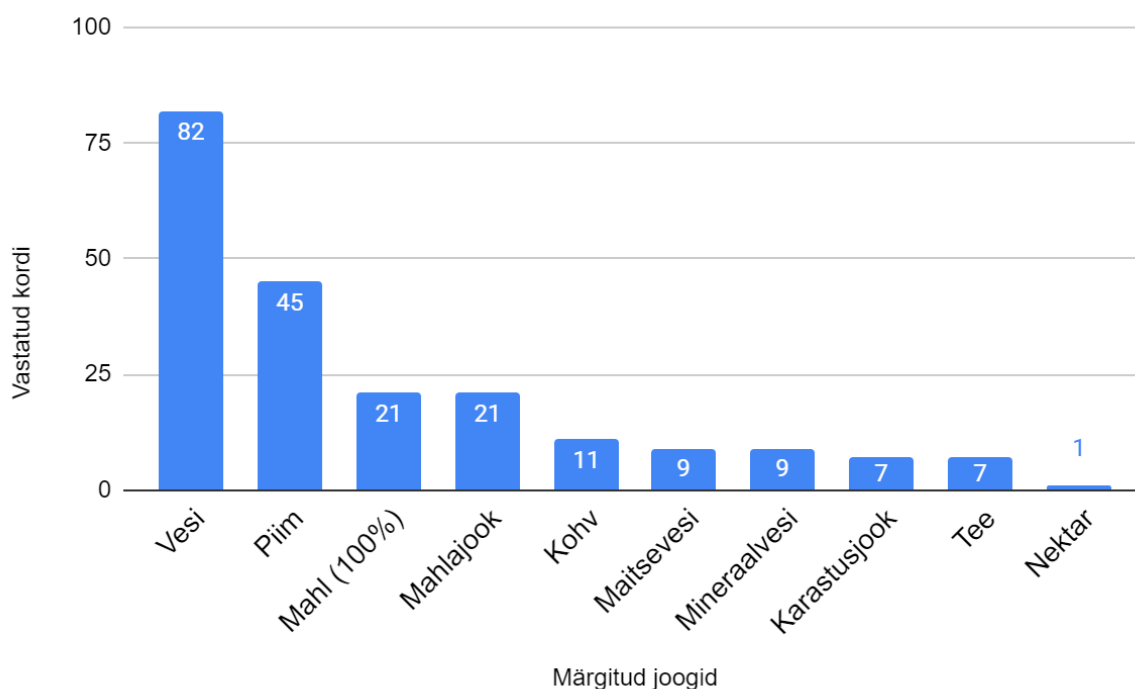


Joonis 3. Koolilõuna kõrvale enim joodud joogid.

Kõige rohkem juuakse koolilõuna kõrvale vett ja piima. 74 inimest märkis vastuseks vesi ja neist 45 inimest valis ainult vee. Piima joo koolilõuna kõrvale 45 inimest. 19 nendest joo ainult piima. 23 inimest joovad mõlemat, nii vett kui ka piima. Muid jooke peale vee ja piima tarbitakse vähe. Üheksa inimest joo mahlajooki. Vaid mõned üksikud vastanud joovad maitsevett, 100%-list mahla, nektarit või mineraalvett. Mõned inimesed ei joo koolilõuna kõrvale midagi ning paar vastanut väitis, et nad ei söö koolis. Neli inimest joo keefiri. Neli vastanut kirjutasid veel, et nad joovad seda, mida sellel päeval pakutakse. Nende jookide alla

kuuluvad tavaliselt kakao, kama ja kissell. Üks vastanu kirjutas, et joob ka energiajooki (joonis 3).

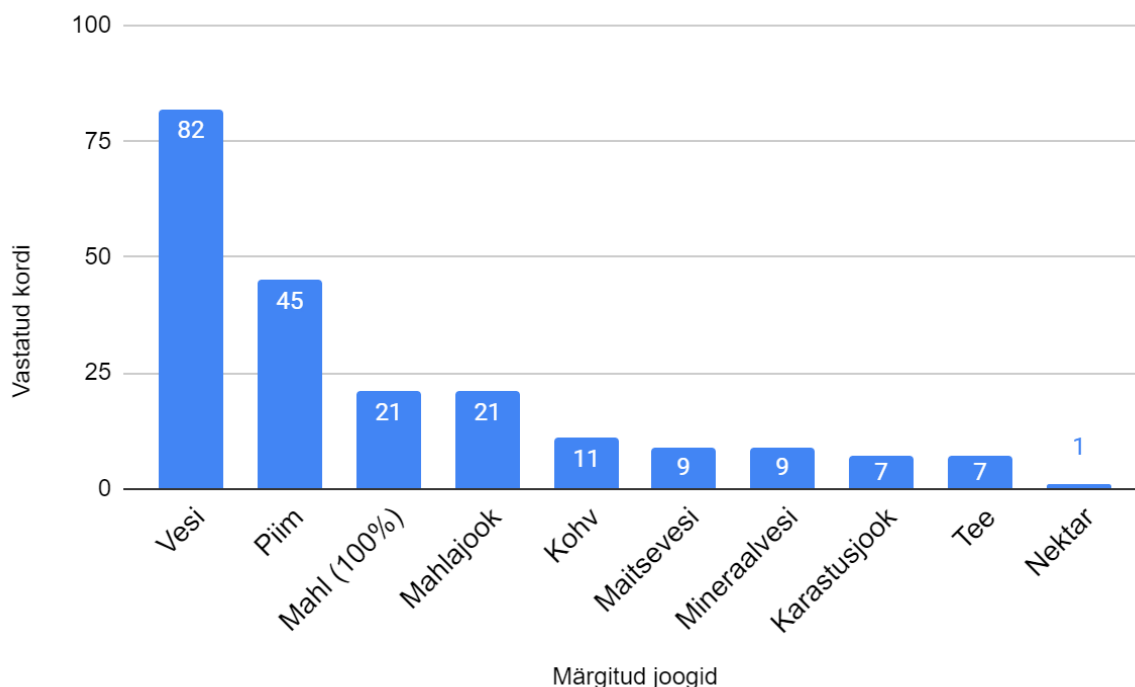
Küsimus 5. Mida jood tavaliselt lõunasöögi kõrvale?



Joonis 4. Lõunasöögi kõrvale enim joodud joogid.

Lõunasöögi kõrvale tarbitakse samuti peamiselt vett ja piima. 82 inimest vastas, et nad joovad vett ja 45 inimest vastas, et nad joovad piima. 27 vastanut väitis, et nad joovad ainult vett ning kaheksa ainult piima, kuid ülejäänud vastanud joovad lisaks nendele veel midagi. Mahlasid juuakse lõunasöögi kõrvale rohkem kui koolilõuna kõrvale. Nii 100%-list mahla kui ka mahlajooki tarbitakse võrdselt. Mõlemat tarbib 21 inimest. Kohvi tarbib lõunasöögi kõrvale 11 inimest. Maitsevett ja mineraalvett joovad lõunasöögi ajal üheksa inimest ning karastusjooki ja teed seitse inimest. Üks inimene joob ka nektarit. Lisaks väitis kolm inimest, et nad ei joo lõunasöögi ajal midagi, kaks joob energiajooki ja üks inimene kakaod (joonis 4).

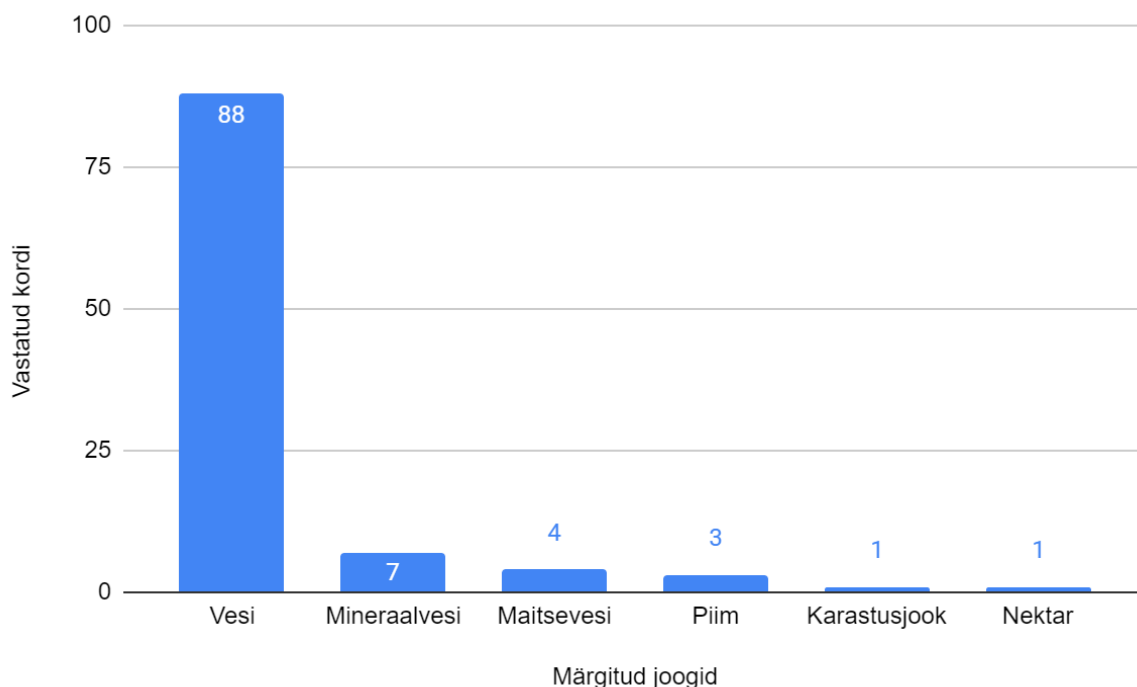
Küsimus 6. Mida jood tavaliselt õhtusöögi kõrvale?



Joonis 5. Õhtusöögi kõrvale enim joodud joogid.

Õhtusöögi kõrvale juuakse peamiselt samu jooke, mida lõunasöögi kõrvale. Peamiselt tarbitakse vett, piima ja mahlu. Vett joob 76 inimest ja ainult vett 17 inimest. Piima joob õhtusöögi ajal 50 inimest, neist 10 joob ainult piima. 100%-list mahla tarbib 30 inimest ja mahlajooke 22 inimest. Õhtusöögi kõrvale tarbitakse rohkem teed kui lõunasöögi ja koolilõuna kõrvale. Õhtusöögi kõrvale joob teed 17 inimest. Karastusjooke tarbitakse õhtusöögi kõrvale rohkem kui lõunasöögi kõrvale – karastusjooke tarbib õhtusöögi ajal 12 inimest, kuid keegi neist ei tarbi ainult karastusjooki. Mineraalvett tarbib üheksa inimest ja maitsevett kuus inimest. Kohvi ja nektari osakaal on õhtusöögi juures väike. Kohvi joob kuus ja nektarit viis inimest. Kolm inimest ei joo midagi ja üks inimene vastas, et joob hapupiima (joonis 5).

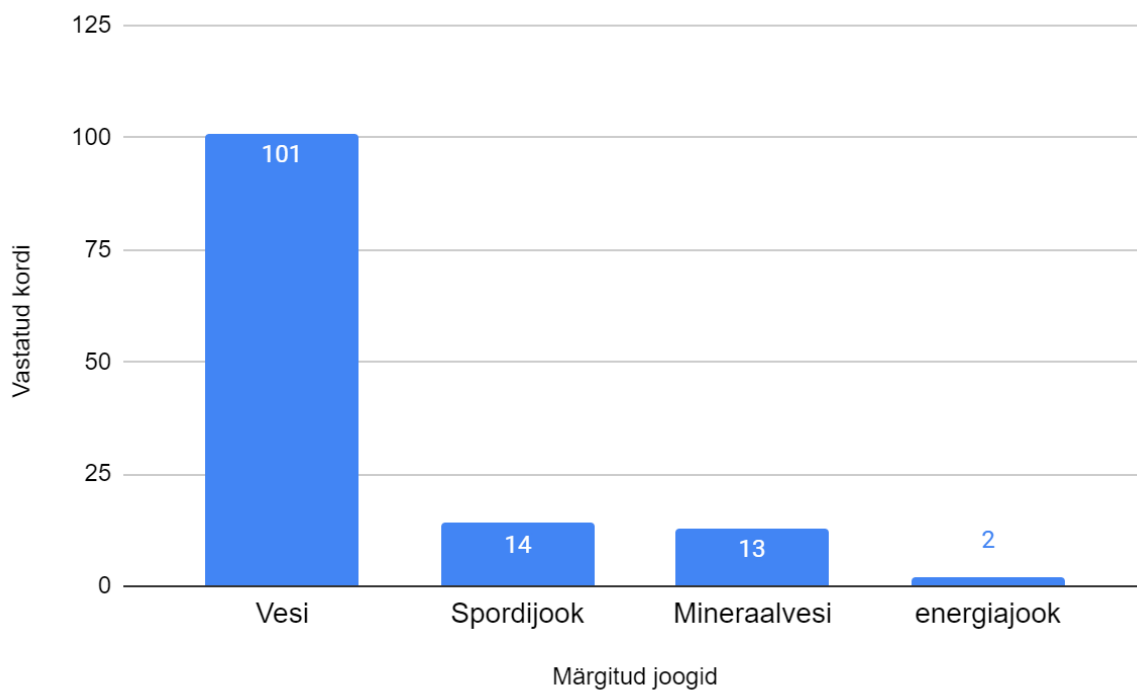
Küsimus 7. Mida jood enamasti janu kustutamiseks?



Joonis 6. Janu kustutamiseks enim joodud joogid.

Janu kustutamiseks joob enamik vastajaid vett (88 vastajat), kuid tarbitakse ka teisi jooke. Seitsmele inimesele meeldib juua mineraalvett ja neljale maitsevett. Üksikud vastajad joovad janu korral ka piima, karastusjooki ja nektarit (joonis 6).

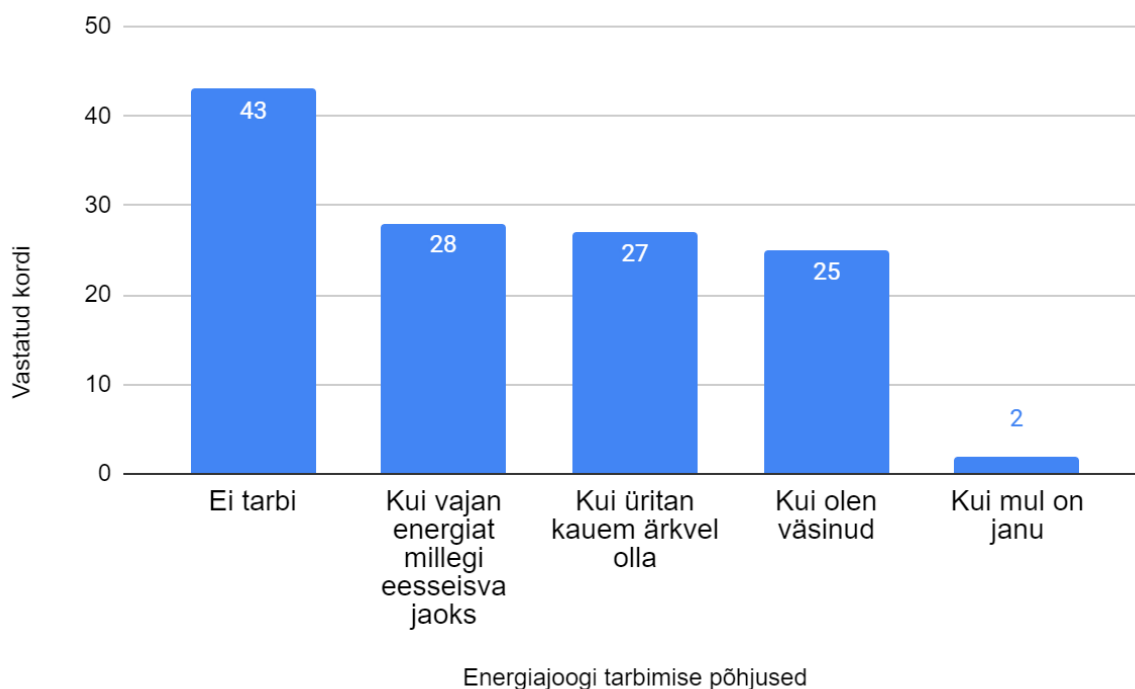
Küsimus 8. Mida jood siis, kui treenid?



Joonis 7. Treenimise ajal enim joodud joogid.

104-st vastanust 101 joob treenimise ajal vett, 77 nendest joob ainult vett, kuid ülejäänud joovad vahepeal ka spordijooki, mineraalvett või ka energiajooki. Treeningul tarbib spordijooki 14 ja mineraalvett 13 inimest. Kaks inimest tarbivad trennides ka energiajooki. Kokku oli vaid kolm vastajat, kes treenides üldse vett ei tarbi. Üks neist tarbib spordijooki ja kaks mineraalvett (joonis 7).

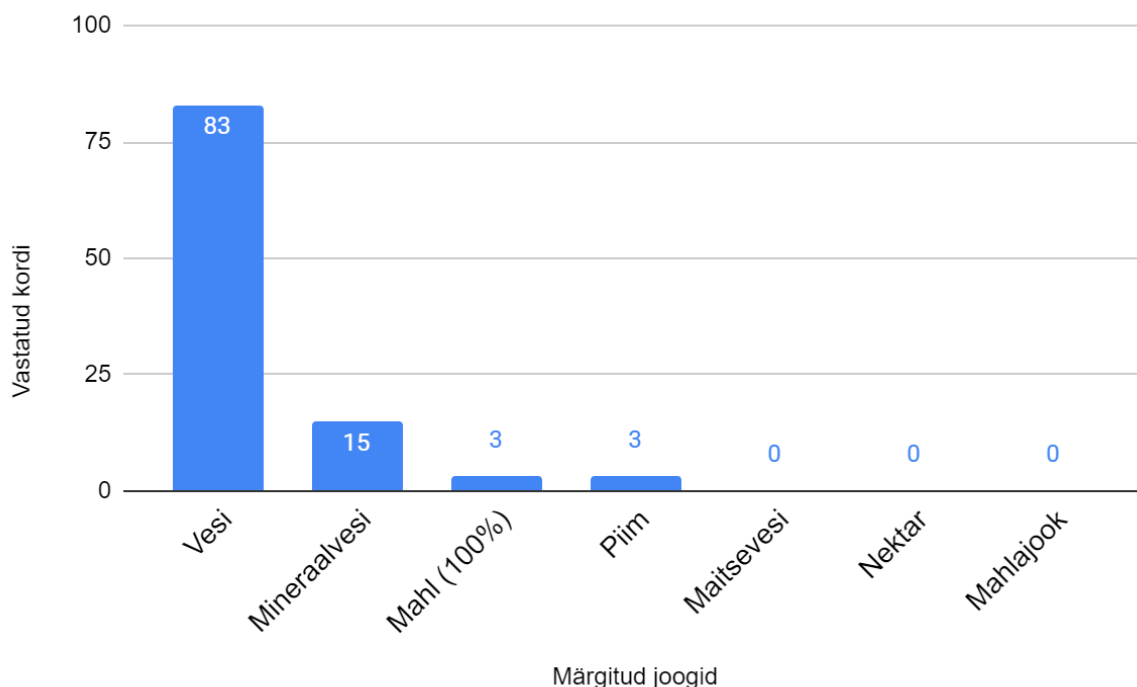
Küsimus 9. Millal tarbid energiajooki?



Joonis 8. Energiajooi tarbimise põhjused.

Kõigist vastanutest 43 vastas, et nad ei tarbi energiajooki. 28 inimest vastas, et nad tarbivad energiajooki siis, kui nad tahavad energiat millegi eesseisva jaoks. 27 inimest tarbib energiajooki, kui nad tahavad kauem ärkvel olla ning 25 inimest tarbib siis, kui nad on väsinud. Ainult kaks inimest joo energiajooki siis, kui neil on janu. 11 inimest väitis, et nad joovad energiajooki siis, kui neil tuleb isu ja tuju selle järel. Viis inimest vastas, et tarbivad vaid siis, kui nad on mingil üritusel, peol või sõpradega väljas. Mõned üksikud vastanud joovad ainult siis, kui neile pakutakse või kui neil tekib magusaisu (joonis 8).

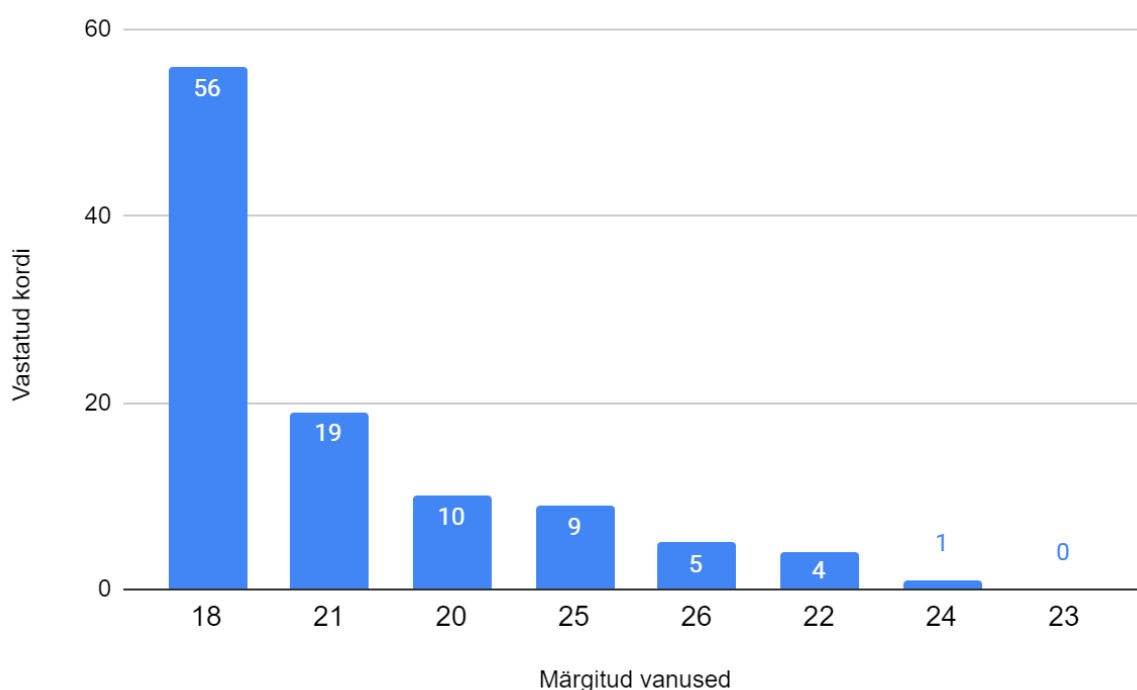
Küsimus 10. Milline järgnevatest jookidest on sinu arvates kõige tervislikum?



Joonis 9. Õpilaste arvates kõige tervislikumad joogid

83 inimest arvas, et vesi on kõige tervislikum jook. 15 inimese arvates on kõige tervislikum jook hoopis mineraalvesi. Kolm vastajat arvas, et kõige tervislikum jook on 100%-line mahl ja kolm vastajat arvas, et selleks on piim. 104-st vastajast ei arvanud keegi, et kõige tervislikum jook võiks olla maitsevesi, nektar või mahlajook (joonis 9).

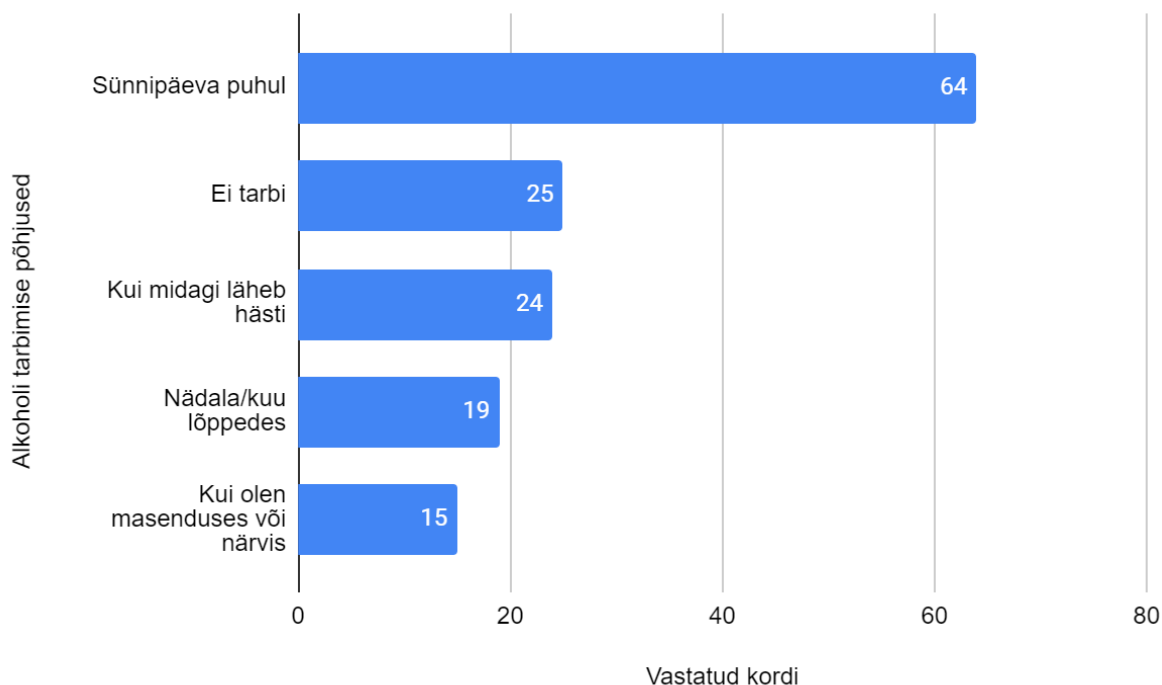
Küsimus 11 ja 12. Millise eluaastani peaks noor hoiduma alkoholi tarbimisest? Miks on mõistlik alkoholi tarbimisega oodata eluaastani, mille eelmises vastuses märkisid?



Joonis 10. Millise vanuseni peaks õpilaste arvates noor alkoholist hoiduma.

Kõige suurem hulk vastajaid (56) arvas, et noor peaks alkoholist hoiduma kuni 18. eluaastani. 19 inimest arvas, et alkoholist tuleb hoiduda 21. eluaastani. 10 inimest arvas, et alkoholist peab eemal püsima 20. eluaastani. Üheksa inimest otsustas 25. eluaasta kasuks. Viis inimest vastas, et tuleb hoiduda kuni 26. eluaastani. Ainult neli inimest arvas, et tasub hoiduda 22. eluaastani ning üks inimene 24. eluaastani. Kõige rohkem põhjendati kõiki märgitud vanuseid sellega, et inimese keha ja aju areneb selle eluaastani ning hiljem alustades kahjustab see vähem meie organismi. Sellele lisaks põhjendati erinevaid vanuseid sellega, et siis oskavad inimesed ise oma elu üle otsustada ja arvestada riskidega. Vastajad teavad, et alkohol kahjustab meie keha ja aju arengut, kuid enamus vastajaid märkis ära siiski vale vanuse. Üheksast inimesest, kes märkisid vastuseks 25. eluaasta, kaheksa teadis, et inimese aju areneb selle vanuseni. 18 inimest, kes märkisid vastuseks 18. eluaasta põhjendasid seda sellega, et see on seadusejärgne vanus ja inimene on siis täiskasvanu. Veel vastati, et siis oskavad inimesed mõõdukalt tarbida ja et liiga noorelt tarbides võib sõltuvus tekkida. Mõned vastajad arvasid ka, et alkoholist tuleks elu lõpuni hoiduda. 20 inimest jättis 11. küsimuse vastuse põhjendamata (joonis 10).

13. Millal / mis puhul tarbid alkoholi?



Joonis 11. Alkoholi tarbimise põhjused.

Kõige rohkem tarbitakse alkoholi sünnipäevade puhul – kõigist vastajatest 64 inimest (61,5%) väitis, et nad tarbivad alkoholi sünnipäevade puhul. 29 neist tarbib alkoholi ainult sünnipäeva puhul. 25 vastajat (24,0%) ei tarbi üldse alkoholi. 24 inimest (23,1%) vastas, et nad tarbivad alkoholi siis, kui neil läheb midagi hästi, näiteks saavad hea hinde, sooritavad mõne eksami või õnnestub neil hoopis midagi muud. 19 vastajat väitsid, et nad tarbivad alkoholi nädala või

kuu lõpus. 15 vastajat märkisid, et nad tarbivad alkoholi siis, kui nad on masenduses või närvis. Veel 10 vastajat kirjutas, et joovad alkohoolseid jooke pidudel. Lisaks sellele tarbitakse alkoholi saunas, sõpradega koos aega veetes, tähtpäevadel ning üksikud vastajad kirjutasid ka, et tarbivad siis, kui tuju tuleb (joonis 11).

8. ARUTELU

Uurimistöö eesmärk oli uurida, milliseid jooke on 16–19-aastased noored harjunud tarbima ja kui teadlikud on nad sellest, kuidas nende jookide tarbimine mõjutab nende tervist. Kuna liigsete suhkrute tarbimine võib alguse saada just jookidest, siis on oluline teada, milline on erinevate jookide tarbimise osakaal. Oluline on ka, et noored teaksid kuidas erinevad joogid võivad mõjutada meie organisme.

Uurimistöö tulemusena leiti, et kõige rohkem tarbitakse vett, piima, teed, mineraalvett ja kohvi. Vett tarbivad kõik õpilased ning iga päev tarbib vett 93,3% noortest. Suurem osa vastajatest tarbib vett 1–2 liitrit päevas, mida saab lugeda tervislikuks käitumiseks. Seevastu 26,9% vastanutest tarbib vett alla liitri päevas ning nad peavad saama ülejäänud vajaliku vee toidust ja muudest jookidest. Piima tarbib vähemalt kahel päeval nädalas 73,1% vastajatest ning igapäevane piima tarbimise osakaal on 29,9%. Enamasti tarbitakse piima kas 0,2 või 0,4 liitrit. Teed tarbib vähemalt kahel päeval nädalas 47,1% õpilastest ja 22,1% õpilastest tarbib teed iga päev. Teed tarbitakse peamiselt samuti kas 0,2 või 0,4 liitrit päevas. Mineraalvett tarbib vähemalt kahel päeval nädalas 44,2% vastanutest ning juuakse peamiselt kas 0,2 või 0,4 liitrit. Kohvi tarbimise osakaal vähemalt kahel päeval nädalas on 27,9% ning iga päev tarbib kohvi 11,5% õpilastest. Kohvi ei ole väga populaarne jook noorte seas, kuid õpilased, kes tarbivad kohvi, teevad seda üsna tihti. Õpilased joovad söögikordade vahele peamiselt vett ja piima.

Suhkrujookideks võib minu uuringus lugeda 100%-list mahla, mahlajooki, nektarit, suhkruga magustatud karastusjooke, spordijooke, energijooke ning alkoholi. Nende jookide igapäevane tarbimine on väga väike. Ainult üksikud vastajad tarbivad suhkrujooke iga päev, küll aga tarbitakse neid iga nädal. Üle poolte vastanutest tarbivad iga nädal 100%-list mahla, mahlajooke. Suhkruga magustatud karastusjooke tarbivad iga nädal peaaegu pool vastanutest. Lisaks sellele tarbivad ligi kolmandik vastanutest iga nädal nektarit, spordijooke ja energijooke. Iganädalast tarbimist üldiselt ei saa pidada tervislikuks, kuid me ei saa väita, et see on ebatervislik, kuna me ei tea vastajate kehalist aktiivsust. Vastajad, kes tarbivad iganädalaselt suhkrujooke, võivad ehk olla inimesed, kes teevad ka mitu korda nädalas trenni ning kulutavad suhkrujookidest saadud energia ära. Uurimuse puuduseks võib lugeda, et ei küsitud täpsemalt uuritavate eluviisi kohta, mistõttu ei saa võrrelda energia saamist ja selle kulutamist.

Kui vaadata tarbitud koguseid, siis on näha, et kõige suuremates kogustes tarbitakse vett ja mineraalvett. Kuid silma jääb ka see, et mitmed vastajad tarbivad ka lahjat alkoholi suuremates kogustes kui väga paljusid muid jooke. 10,6% vastanutest tarbib lahjat alkoholi tarbimise päeval kuni üks liiter, samas kui vastanud on ise veel selles vanuses, kus igasugune alkoholi tarbimine mõjutab eesaju arengut negatiivselt.

Küsimustikule vastanud Rapla Gümnaasiumi õpilaste seas ei ole ühtegi inimest, kes tarbiks alkoholi iga päev.

Küsimustikuga uuriti ka õpilaste teadlikkust jookide kasulikkusest. Õpilastelt küsiti, milline jook on nende arvates kõige tervislikum. 79,8% vastanutest vastas et kõige tervislikum jook on vesi, mis on ka õige vastus ja näitab, et enamuse vastanutest on teadlikud vee joomise kasulikkusest. Lisaks sellele uuriti, kas õpilased teavad, mis vanuseni peaks noor hoiduma alkoholist. Sellele küsimusele vastati peamiselt, et see rikub tervist ning aju ja keha arengut. 45,2% vastanutest kirjutas, et keha ja aju alles arenevad ja alkohol rikub tervist, kuid ainult üheksa inimest nendest märkisid ära õige vastuse. Nendest üheksast inimesest kaheksa põhjendasid seda vastust õigesti ning üks õigesti vastanu jättis vastuse põhjendamata. Võib öelda, et ainult kaheksa inimest (7,7%) teadsid sellele küsimusele õiget vastust. Sellest saab järeldada, et enamik õpilasi ei tea, et inimese aju areneb lõplikult välja 25. eluaastaks ning sinnamaani peaks noor alkoholist hoiduma. Eksitada võib vastajaid ka asjaolu, et 18-aastaselt on inimene täiskasvanu, kes võib juba alkoholi osta.

Minu uurimistöö puuduseks võib pidada seda, et küsitluse käigus ei uuritud, kas õpilased lisavad suhkrut või muid suhkrutooteid joodava tee või kohvi sisse. Lisaks sellele ei uuritud, kas vastajad joovad musta teed või joovad nad hoopis mõnda taimeteed.

KOKKUVÕTE

Siinse uurimistöö eesmärk oli uurida, milliseid jooke on noored harjunud tarbima ning selgitada välja, kas nende harjumused on tervislikud. Selle jaoks tehti küsitlus Rapla Gümnaasiumi õpilaste seas. Uuringus analüüsiti 104 õpilase vastuseid. Töö annab ülevaate, kui tihti ja millistes kogustes õpilased erinevaid jooke tarbivad.

Töö käigus selgus, et vastajad tarbivad peamiselt vett, piima, mineraalvett ja teed. Vett tarbib iga päev 93,3% vastanutest ning ükski vastanutest ei tarbi vett harvemini kui kord nädalas. See on väga positiivne. Lisaks sellele tarbib umbes kolmandik vastanud õpilastest iga päev piima ning 15,4% vastanutest tarbib iga päev mineraalvett. Suhkrujookide igapäevane tarbimise osakaal on väga väike. Alla 5% vastanutest tarbib suhkrujooke iga päev. Iganädalaselt tarbib suhkrujooke küll märkimisväärne hulk inimesi, kuid see ei ole nii suur hulk, et seda saaks pidada ebatervislikuks. Lisaks nendele jookidele ei tarbi ükski küsitlusele vastanud Rapla Gümnaasiumi õpilane iga päev alkoholi. Saab väita, et vastanud noorte jookide tarbimisharjumused on pigem tervislikud.

Uuringu tulemustest nähtub, et noorte tarbimisharjumusi saab pidada pigem tervislikuks. Enamik õpilasi tarbib vett iga päev, mis on väga oluline, ning suhkrurikaste jookide igapäevane tarbimine on väike.

Uurides õpilaste teadlikkust alkoholi kahjulikkusest selgus, et õpilased ei ole teadlikud, mis vanuseni peaks noor alkoholist hoiduma. Umbes pooled vastanud õpilastest teavad, et alkohol kahjustab noore inimese arengut, kuid ainult üheksa vastajat märkis ära õige vastuse, milleks on 25 eluaastat. Nendest üheksast vastajast kaheksa oskasid ka seda põhjendada. Saab väita, et alla 10% vastanutest teab, mis vanuseni ja miks peab noor alkoholist hoiduma. Paljud õpilased küll teavad, miks tuleb alkoholist hoiduda, kuid nad ei tea mis vanuseni.

Kokkuvõtteks võib väita, et uurimistöö eesmärgid selgitada välja Rapla Gümnaasiumi õpilaste jookide tarbimisharjumused ning nende teadlikkus erinevate jookide tervislikkusest või ebatervislikkusest said täidetud. Lähtudes uurimistulemustest, mis näitasid, et õpilased ei ole teadlikud sellest, millise vanuseni tuleks alkoholist hoiduda, soovitan Rapla Gümnaasiumil pöörata rohkem tähelepanu alkoholiteemadele erinevates õppeainetes ja teadlikkust tõstvatel üritustel.

KASUTATUD ALLIKAD

Abid, Z. Cross, A.J. Sinha, R. 2014. Meat, dairy, and cancer. Kättesaadav: https://academic.oup.com/ajcn/article/100/suppl_1/386S/4576503. (26.04.2020).

Calcium intake, calcium bioavailability and bone health. 2002. Kättesaadav: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12088515>. (26.04.2020).

Eesti Haigekassa. 2007. Alkohol minu kehas. Kättesaadav: https://www.haigekassa.ee/files/est_kindlustatule_juhendid/Alkohol%20minu%20kehas_final.pdf. (06.11.2020).

Eesti Tsöliaakia Selts. (s.a.). Laktoositalumatus. Kättesaadav: <https://tsoliaakia.ee/haigele/laktoositalumatus/>. (06.11.2020).

LaRosa, C.L. Quach K.A. Koons, K. 2015. Consumption of dairy in teenagers with and without acne. Kättesaadav: [https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(16\)30131-1/fulltext](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(16)30131-1/fulltext). (26.04.2020).

Mahlatoodete koostis- ja kvaliteedinõuded ning toidualase teabe esitamise nõuded. 2014. Kättesaadav: <https://www.riigiteataja.ee/akt/111112014009>. (01.05.2020).

Maitsetaimedest tervisele kasulikud teed. Taimeteede eelised ja kahju. (s.a.). Kättesaadav: <https://eilathome.ru/et/vodosnabzhenie/poleznye-chai-dlya-zdorovya-iz-trav-polza-i-vred-travyanyh-chaev-chai-iz.html>. (05.05.2020).

Michaëlsson, K. Wolk, A. Langenskiöld, S. 2014. Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. Kättesaadav: <https://www.bmj.com/content/349/bmj.g6015>. (26.04.2020).

Pitsi, et al. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tervise Arengu Instituut. Tallinn, 2017 Kättesaadav: https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf. (12.04.2020).

Quattrini, S. Pampaloni, B. Brandi, M.L. 2016. Natural mineral waters: chemical characteristics and health effects. Kättesaadav: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC531816>. (07.12.2020).

Reppo, I. Volke, V. 2014. Rasvumise ja ülekaalu käsitlemine. Kättesaadav: <http://ojs.utlib.ee/index.php/EA/article/view/11566/6750>. (12.04.2020).

Rozenberg, S. Body, J. Bruyère, O. 2015. Effects of Dairy Products Consumption on Health: Benefits and Beliefs—A Commentary from the Belgian Bone Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal

Diseases. Kättesaadav: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00223-015-0062-x>. (26.04.2020).

Sokmann, S. 2016. Suhkruga magustatud jookide tarbimine ja selle seos sotsiaalmajanduslike teguritega 10-17-aastaste Eesti noorte seas. Kättesaadav: <http://rahvatervis.ut.ee/handle/1/6436?fbclid=IwAR0rSkiBw1OsceWeWffyW859XBjgExx1-hZfVetAh2BoREZr1cth05GZBVw>. (12.04.2020).

Steussy, L. 2019. Fruit juices are just as bad for you as sugary soda: study. Kättesaadav: <https://nypost.com/2019/05/21/fruit-juices-are-just-as-bad-for-you-as-sugary-soda-study/>. (01.05.2020).

TAI = Tervise Arengu Instituut. (s.a.). Energiajoogid. Kättesaadav: https://intra.tai.ee//images/prints/documents/141742756559_energiajoogid_est.pdf. (04.04.2020).

TAI = Tervise Arengu Instituut. (s.a.). Kas lisatavate suhkrute tarbimist on vaja vähendada? Kättesaadav: <https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/magusad-ja-soolased-naksid/suhkur-ja-magusained/suhkrute-moju-organismile/kas-lisatavate-suhkrute-tarbimist-on-vaja-vahendada>. (27.02.2020).

TAI = Tervise Arengu Instituut. (s.a.). Kui palju magusat võib süüa? Kättesaadav: <https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/magusad-ja-soolased-naksid/suhkur-ja-magusained/susivesikute-ja-suhkrute-vajadus/kui-palju-magusat-voib-suua>. (12.04.2020).

TAI = Tervise Arengu Instituut. (s.a.). Kust saab alguse liigne suhkru tarbimine? Kättesaadav: <https://toitumine.ee/artiklid/kust-saab-alguse-liigne-suhkrutarbimine>. (09.05.2020).

TAI = Tervise Arengu Instituut. (s.a.). Noored.alkoinfo.ee - abiks nii noortele kui õpetajale. Kättesaadav: <https://www.terviseinfo.ee/et/blogi/4393-nooredalkoinfoee-abiks-nii-noortele-kui-opetajale>. (29.04.2020).

TAI = Tervise Arengu Instituut. 2012. Kuuma päeva joogivalikud. Kättesaadav: <https://toitumine.ee/artiklid/kuuma-suvepaeva-joogivalikud>. (06.11.2020).

TAI = Tervise Arengu Instituut. (s.a.). Süsivesikute ja suhkrute vajadus. Kättesaadav: <https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/magusad-ja-soolased-naksid/suhkur-ja-magusained/susivesikute-ja-suhkrute-vajadus>. (12.04.2020).

TAI = Tervise Arengu Instituut. (s.a.). Vesi. Kättesaadav: <https://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/vesi>. (15.03.2020).

Tallinna Ülikooli kodulehekülg. (s.a.). Kofeiin ja selle tarbimine. Kättesaadav: https://www.tlu.ee/opmat/tp/soltuvused/kofeiin_ja_selle_tarbimine.html. (05.05.2020).

SUMMARY

The title of the current research paper is “Consumption Habits of Different Beverages Among Young People Aged 15-19 on the Example of Students at Rapla Gümnaasium.” The research analyzes the consumption habits of different drinks among young people aged 15-19 in Rapla Gümnaasium. Obesity is a big problem all around the world and one of the reasons for obesity is the consumption of sugar-rich beverages. So it is important to know what the drinking habits of young people are. The purpose of the research was to find out if the consumption habits of different beverages among young people are healthy or unhealthy.

To collect data, a survey was made and distributed to the students of Rapla Gümnaasium from December 12, 2019, to March 5, 2020.

The research shows that 93.3% of students consume water every day, which is very positive. Less than 5% of students consume sugar-rich drinks every day. Although a significant number of students consume sugar-rich drinks every week, it is not so high that it can be considered unhealthy. In addition to that, no students who responded to the survey consume alcohol on a daily basis.

Also, the research shows that most students do not know how long and why a young person should stay away from alcohol. The survey shows that less than 10% knew that a young person should stay away from alcohol until the age of 25. The answers show that the students surveyed are not sufficiently aware of the effects of alcohol on young people's health. But 79.8% of the students knew that water is the healthiest drink.

The results of the study show that the consumption habits of drinks among young people can be considered rather healthy. Most of the students surveyed consume water on a daily basis and the proportion of sugar-rich beverages and alcohol is low.

LISA 1. JOOKIDE TARBIMISE SAGEDUS

Kui tihti tarbid järgnevaid jooke?	6–7 päeval nädalas	4–5 päeval nädalas	2–3 päeval nädalas	Ühel päeval nädalas	Kaks korda kuus	Korra kuus	Mitte kunagi
Vesi	97	3	2	2	0	0	0
Mineraalvesi	16	15	15	15	10	20	13
Maitsevesi	2	8	17	14	19	31	13
Piim	31	20	25	7	4	6	11
Mahl (100%)	4	10	18	24	15	23	10
Mahlajook	4	6	19	17	15	28	15
Nektar	1	5	10	18	9	29	32
Karastusjogid (suhkruga)	3	6	18	20	23	23	11
Karastusjogid (kunstlike magusainetega)	1	6	13	23	12	29	20
Spordijogid	0	3	11	15	10	16	49
Energiajogid	1	8	11	8	9	19	48
Kakao	2	2	10	14	19	37	20
Tee	23	12	14	14	12	21	8
Kohv	12	10	7	12	6	11	46
Alkoholivaba siider/õlu	0	1	0	4	11	21	67
Lahja alkohol (siider, õlu jne.)	0	1	7	6	27	27	36
Kange alkohol (viin, rumm, konjak, viski jne.)	0	0	5	3	28	27	41

LISA 2. JOOKIDE KOGUS TARBIMISPÄEVAL

Kogus tarbimise päeval. (Kui mõnda neist jookidest ei ole tarbinud, jäta vastav rida tühjaks.)	Kuni 0,2L	Kuni 0,4L	Kuni 0,6L	Kuni 0,8L	Kuni 1L	Kuni 2L	Rohkem kui 2L
Vesi	6	3	11	8	25	31	18
Mineraalvesi	24	20	15	5	14	5	4
Maitsevesi	27	20	18	7	4	1	1
Piim	29	24	13	11	8	3	0
Mahl (100%)	28	25	17	4	5	1	0
Mahlajook	35	31	7	4	6	0	0
Nektar	35	18	5	2	4	0	0
Karastusjoogid (suhkruga)	26	28	16	3	8	2	0
Karastusjoogid (kunstlike magusainetega)	27	21	19	1	8	1	0
Spordijoogid	16	18	12	4	1	3	0
Energiajoogid	15	22	9	3	4	0	0
Kakao	37	24	10	3	3	0	0
Tee	33	33	12	4	6	1	0
Kohv	26	18	8	5	4	0	0
Alkoholivaba siider/õlu	23	13	7	2	2	0	0
Lahja alkohol (siider, õlu jne.)	10	15	21	5	11	1	0
Kange alkohol (viin, rumm, konjak, viski jne.)	21	15	11	4	5	1	0

LISA 3. KÜSIMUSTIK

1. Kui tihti tarbid järgnevaid jooke? *

	1 Päeval nädalas	2-3 Päeval nädalas	4-5 Päeval nädalas	6-7 Päeval nädalas	Korra kuus	Kaks korda kuus	Mitte kunagi
Vesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mineraalvesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maitsevesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahl (100%)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahlajook	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nektar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karastusjoogid (suhkruga)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karastusjoogid (kunstlike magusainetega)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportijoogid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiajoogid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kakao	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alkoholivaba siider/õlu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lahja alkohol (siider, õlu jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kange alkohol (viin, rumm, konjak, viski jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Kogus tarbimise päeval. (Kui mõnda neist jookidest ei ole tarbinud, jäta vastav rida tühjaks.)

	Kuni 0,2L	Kuni 0,4L	Kuni 0,6L	Kuni 0,8L	Kuni 1L	Kuni 2L	Rohkem kui 2L
Vesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mineraalvesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maitsevesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahl (100%)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahlajook	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nektar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karastusjoogid (suhkruga)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karastusjoogid (kunstlike magusainetega)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spordijoogid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiajoogid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kakao	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alkoholivaba siider/õlu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lahja alkohol (siider, õlu jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kange alkohol (viin, rumm, konjak, viski jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Mida jood tavaliselt hommikusöögi kõrvale? (vali üks või mitu) *

- Vesi
 - Mahl (100%)
 - Mahlajook
 - Nektar
 - Piim
 - Maitsevesi
 - Mineraalvesi
 - Kohv
 - Tee
 - Other: _____
-

4. Mida jood tavaliselt koolilõuna kõrvale? (vali üks või mitu) *

- Vesi
- Mahl (100%)
- Mahlajook
- Nektar
- Piim
- Maitsevesi
- Mineraalvesi
- Other: _____

5. Mida jood tavaliselt lõunasöögi kõrvale? (vali üks või mitu) *

- Vesi
 - Mahl (100%)
 - Mahlajook
 - Nektar
 - Piim
 - Maitsevesi
 - Mineraalvesi
 - Karastusjook
 - Kohv
 - Tee
 - Other: _____
-

6. Mida jood tavaliselt õhtusöögi kõrvale? (vali üks või mitu) *

- Vesi
- Mahl (100%)
- Mahlajook
- Nektar
- Piim
- Maitsevesi
- Mineraalvesi
- Karastusjook
- Kohv
- Tee
- Other: _____

7. Mida jood enamasti janu kustutamiseks? *

- Vesi
 - Mahl (100%)
 - Mahlajook
 - Nektar
 - Piim
 - Maitsevesi
 - Mineraalvesi
 - Karastusjook
 - Other: _____
-

8. Mida jood siis, kui treenid? (vali üks või mitu) *

- Vesi
- Spordijook
- Energiajook
- Mineraalvesi
- Other: _____

9. Millal tarbid energijooki? (vali üks või mitu) *

- Ei tarbi.
- Kui mul on janu
- Kui olen väsinud.
- Kui vajan energiat millegi eesseisva jaoks.
- Kui üritan kauem ärkvel olla.
- Other: _____

10. Milline järgnevatest jookidest on sinu arvates kõige tervislikum? *

- Vesi
- Mineraalvesi
- Maitsevesi
- Mahl (100%)
- Mahlajook
- Nektar
- Piim

11. Millise eluaastani peaks noor hoiduma alkoholi tarbimisest? *

- 18
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26

12. Miks on mõistlik alkoholi tarbimisega oodata eluaastani, mille eelmises vastuses märkisid?

Your answer _____

13. Millal/mis puhul tarbid alkoholi? (vali üks või mitu) *

- Ei tarbi.
- Sünnipäeva puhul.
- Nädala/kuu lõppedes.
- Kui olen masenduses või närvis.
- Kui midagi läheb hästi. (saad hea hinde, sooritad mingi eksami jne.)
- Other: _____

14. Sugu *

Mees

Naine

15. Vanus *

15

16

17

18

19

Submit

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms