



„Kui teie otsustasite teistmoodi elada, siis kannatage”:
institutsioonide valmisolek toetada kestlikumat eluviisi
veganitest lapsevanemate vaatest

UURINGURAPORT

Kadri Aavik, PhD

Eesti Vegan Selts 2024

Sisukord

Sissejuhatus	3
Taust: institutsioonide tegevus kestliku eluviisi edendamisel kliimakriisi kontekstis	4
Uurimuses osalejad, meetodid ja uurimiseetika.....	6
Institutsioonide tugi kestlikuma toidu- ja eluviisi edendamisele veganvanemate vaatest	7
Haridussüsteem	7
Täistaimse toidu saamise võimalused Eesti haridusasutustes veganvanemate pilgu läbi	7
Igapäevane toidu kaasapakkimise sund sillutab teed soolisele ebavõrdsusele	10
Vanemate püüdlused ennetada lapse stigmatiseerimist veganluse tõttu	11
Veganvanemate toimetulekustrateegiad lasteaia valikul ja lasteaias	14
Tervishoiusüsteem.....	15
Kogemused perearstidega: lapse veganlusest teavitamine ja selle tagajärjed	15
Muud veganluse ja lastega seotud kogemused tervishoiusüsteemis: lapseootus, sünnitamine, imetamine ja haiglas viibimine.....	18
Kokkuvõte, järeldused ja soovitused	20

Sissejuhatus

Eesti elanike käitumine on viimaste aastate jooksul muutunud järjest keskkonnateadlikumaks ning ligi 60% Eesti inimestest tunneb muret kliimamuutuse pärast¹. Keskkonnasõbralikud hoiakud ei kandu aga tingimata praktikasse ning mitmeid olulisi igapäevaelu tegevusi ei seostata keskkonnahoiuga. Kuigi loomade intensiivpidamine ja nende söömine on üheks peamiseks kliimamuutuse põhjustajaks², seostab vaid veerand Eesti elanikkonnast liha tarbimist keskkonnaprobleemidega ning 15% on vähendanud liha söömist³. Selleks, et kõik inimesed saaksid teha kestlikumaid valikuid, on oluline institutsioonide tugi ja suunaseadmine.

Uuring keskendub viisidele, kuidas institutsioonid takistavad või võimaldavad kestlikumat eluviisi. Täpsemalt on eesmärgiks käsitleda institutsioonide rolli kestlikuma toidusüsteemi ja loomasõbralikuma ühiskonna poole liikumisel läbi veganitest⁴ lapsevanemate kogemuste, kes neid väärtusi igapäevaelus järgivad ja edendavad. Kuigi uuring põhineb veganite kogemustel, on kestlikuma eluviisi poole liikumine oluline ka paljude teiste gruppide ning kogu ühiskonna jaoks, et leevendada kliimamuutuse mõju ning hoida planeet võimalikult elamisväärseks.

Laste kasvatamine täistaimsel toidul hõlmab loomade kasutamisel põhinevas ühiskonnas mitmeid vastuolusid ja keerukusi. Üldlevinud seisukoha järgi võivad täiskasvanud veganluse „vabalt valida“, kuid seda ei tohiks lastele „peale suruda“. Selline vaade jätab tähelepanuta asjaolu, et ka laste kasvatamine loomsel toidul on valik, mitte iseenesestmõistetav teguviis, kuigi näib sellisena loomade tarbimisele orienteeritud ühiskonnas. Veganvanemaid tajutakse rikkuvat olulisi sotsiaalseid norme, mis kehtivad laste, nende heaolu ja tervise tagamise ning loomade tarbimise kohta.

Veganite ja ka teiste kestlikumat ning loomasõbralikumat eluviisi praktiseerivate inimeste võimalused kasvatada oma lapsi samade väärtuste kohaselt mõjutavad nende väärtuste laiemat levikut. Oluliste institutsioonide – eelkõige haridus- ja tervishoiusüsteemi – valmisolek ja suutlikkus edendada pealekasvava põlvkonna kestlikumat eluviisi toetab või pärsib laiemate ühiskondlike muudatuste teket.

See uuring käsitleb järgmisi küsimusi: Kuidas toetavad või takistavad olulised institutsioonid Eestis – haridus- ja tervishoiusüsteem – kestlikumate elu- ja toitumisviiside poole liikumist veganvanemate vaatest? Millised on veganvanemate ootused nimetatud institutsioonidele? Uuring tugineb intervjuudel 25 veganist lapsevanemaga Eestis.

Kestlikkuse all peetakse siin silmas a) ökoloogilist jätkusuutlikkust b) loomade õiguste edendamist c) soolist võrdsust ja sotsiaalset õiglust d) rahvatervise edendamist tervislikuma toidu tarbimise kaudu. Seega, kestlikkusel on nii keskkondlik kui sotsiaalne mõõde ning need nimetatud aspektid on omavahel põimunud: kestlikuma ühiskonna poole liikumisel on vaja edendada neid kõiki.

¹ [Turu-uuringute AS \(2022\). Eesti elanike keskkonnateadlikkuse uuring.](#)

² [Arias, P., Bellouin, N., Coppola, E., Jones, R., Krinner, G., Marotzke, J., ... & Zickfeld, K. \(2021\). Climate Change 2021: the physical science basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change.](#)

³ Turu-uuringute AS, 2022

⁴ [Briti Vegan Seltsi järgi](#) on veganlus filosoofia ja eluviis, millega püütakse – vastavalt võimalustele ja otstarbekuse piires – vältida igasugust loomade ärakasutamist ja julma kohtlemist toidu või riietuse saamiseks või ükskõik millisel muul eesmärgil, vt *Definition of Veganism*. Täistaimne toitumine on veganeluviisi keskne aspekt.

Taust: institutsioonide tegevus kestliku eluviisi edendamisel kliimakriisi kontekstis

Institutsioonidel on ühiskondlikes muutustes keskne roll – nad vormivad inimeste käitumist, võimaldades või takistades teatud eluviise. Institutsioonidel on ka vastutus edendada kestlikku arengut. 195 maailma riiki, sh Eesti, liitus 2015. aastal Pariisi kliimakokkuleppega, millega võtsid õiguslikult siduva kohustuse leevendada kliimamuutust⁵. Vaatamata rohepöörde retoorikale on riikide ja muude oluliste institutsioonide tegevus kliimamuutuste leevendamisel paljuski pinnapealne või koguni kliimavaenulik, toetades suuresti seniseid jätkusuutmatuid tööstusi ja tarbimismustreid. ÜRO sõnul on riikide tegevus ebapiisav, et jõuda Pariisi kliimakokkuleppes sätestatud eesmärkideni⁶.

Üheks peamiseks kliimamuutust põhjustavate kasvuhoonegaaside allikaks on loomade intensiivpidamine⁷, mille kahekordistumist prognoositakse aastaks 2050⁸. Loomade kasvatamine ja tarvitamine toiduks on ühtlasi oluline rahvatervise probleem, kuna loomatööstus suurendab antibiootikumi-resistentsete bakterite⁹ ja zoonootiliste haiguste¹⁰ leviku riski. Samuti on loomisel toidul põhinevat toitumist seostatud mitmete elustiilihaiguste järjest suurema levikuga¹¹. Seega, loomade tarbimine pole vaid ebaeetiline loomade suhtes, vaid kujutab endast ohtu ka inimeste ja kogu planeedi tervisele. Vaatamata nendele faktidele on Euroopa Liit (EL) muutnud dotatsioonide abil jätkusuutmatu toidu tarbimise kunstlikult odavaks: 82% EL-i põllumajandustoetusi suunatakse loomse toidu tootmisse.¹² Olemasolevat loomakasvatusel põhinevat põllumajandussüsteemi muutmata ei ole võimalik saavutada Pariisi kliimakokkuleppes sätestatud eesmärki hoida globaalne soojenemine alla 2°C¹³.

Maailma juhtivate kliima- ja toitumisteadlaste sõnul peaks inimkonna toit olema ühtlasi tervislik ja ökoloogiliselt kestlik, mis tähendab suuresti taimset toitu¹⁴. Võrreldes loomset toitu sisaldava menüüga, on täistaimne toitumine tunduvalt väiksema ökoloogilise jalajäljega¹⁵. Loomakasvatusel põhineva põllumajanduse lõpetamist peetakse üheks kõige efektiivsemaks kliimamuutuse leevendamise strateegiaks¹⁶. Maailma juhtivad toitumisorganisatsioonid peavad täistaimset toitumist inimestele,

⁵ Eesti Vabariigi Kliimaministeerium (2021). Pariisi kokkulepe.

⁶ United Nations (2023). *New Analysis of National Climate Plans: Insufficient Progress Made, COP28 Must Set Stage for Immediate Action*.

⁷ Arias et al., 2021; Goodland, R., & Anhang, J. (2009). *Livestock and climate change: What if the key actors in climate change are cows, pigs, and chicken?* World Watch.

⁸ Koneswaran, G., & Nierenberg, D. (2008). Global farm animal production and global warming: Impacting and mitigating climate change. *Environmental Health Perspectives*, 116(5), 578–582.

⁹ World Health Organisation. (2017). *Antimicrobial resistance in the food chain*.

¹⁰ Chemnitz, C., & Becheva, S. (Eds.). (2021). *Meat atlas: Facts and figures about the animals we eat*. Heinrich Böll Foundation.

¹¹ Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States. *The Journal of the American Medical Association*, 317(9), 912–924.

¹² Kortleve, A. J., Mogollón, J. M., Harwatt, H., & Behrens, P. (2024). Over 80% of the European Union's Common Agricultural Policy supports emissions-intensive animal products. *Nature Food*, 5(4), 288–292.

¹³ Clark, M. A., Domingo, N. G., Colgan, K., Thakrar, S. K., Tilman, D., Lynch, J., ... & Hill, J. D. (2020). Global food system emissions could preclude achieving the 1.5 and 2 C climate change targets. *Science*, 370(6517), 705–708.

¹⁴ Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Murray, C. J. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492.

¹⁵ Chai, B. C., van der Voort, J. R., Grofelnik, K., Eliasdottir, H. G., Klöss, I., & Perez-Cueto, F. J. (2019). Which diet has the least environmental impact on our planet? A systematic review of vegan, vegetarian and omnivorous diets. *Sustainability*, 11(15), 4110.

¹⁶ Eisen, M. B., & Brown, P. O. (2022). Rapid global phaseout of animal agriculture has the potential to stabilize greenhouse gas levels for 30 years and offset 68 percent of CO2 emissions this century. *PLoS Climate*, 1(2), e0000010.

sealhulgas lastele, sobivaks toitumisviisiks¹⁷. Ülaltoodud info põhjal võib väita, et üleminek täistaimsele toidusüsteemile säästab loomi ning parandab planeedi ja inimeste tervist.

Kuigi veganlus on viimasel aastakümnel Eestis üha nähtavamaks saanud, ei toeta institutsioonid täistaimset tootmist, vaid pigem takistavad selle levikut¹⁸. Elame inimkeskses ühiskonnas, kus loomade tarbimine on sotsiaalsete institutsioonide alustalaks¹⁹ ja keskseks sotsiaalseks normiks.

Haridussüsteemis õpetatakse lapsi ja noori mõtlema ja käituma kehtivate sotsiaalsete normide kohaselt. Nad omandavad arusaama, sh varjatud õppekava kaudu, et loomad on inimesele ressursiks²⁰. Praktikas väljendub see näiteks loomse toidu pakkumises haridusasutuste igapäevamenüüs või õppematerjalides levinud sõnastuses, et lehmad „annavad“ inimestele piima. EL toetab loomsete toodete tarbimist läbi koolipuuvilja, -köögivilja ja -piima programmi²¹. Mitmes riigis, sh Eestis, suunatakse selle programmi raames enam rahalisi vahendeid lehmapiima kui puu- ja köögivilja tarbimisse.

Õiguslikult ja praktiliselt on täistaimse toidu pakkumisega seonduv Eesti koolieelsetes lasteasutustes ebaselge, kuna kehtivad vastuolulised regulatsioonid ja tavad. Eesti lasteaedade toitlustamist reguleerib määrus „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“²², mille kohaselt tuleb valguvajadus katta 1/3 ulatuses loomsete toodetega. Samas ei ole Terviseameti sõnul lasteaedadel keelatud pakkuda lapsevanemaga kokkuleppel täistaimset menüüd²³. Veganlus on veendumus, mis on kaitstud Euroopa inimõiguste ja põhivabaduste kaitse konventsiooniga ehk teisisõnu peaks lapsevanematel olema võimalik haridusasutusest saada oma lapsele veendumuse alusel täistaimset toitu. 2018. aastal läbi viidud uuringust selgus, et veganitest lapsevanemad ootavad koolieelsetelt lasteasutustelt täisväärtusliku täistaimse toidu valikut, kuid lasteaedadel pole selleks üldjuhul valmisolekut ega võimalusi²⁴. Täisväärtusliku täistaimse toidu pakkumine Eesti koolides on puudulik. Alates 2021. aastast pakutakse Tallinna kesklinna koolides lapsevanemate pikaajalise aktivismi tulemusel ühte täistaimset rooga päevas.

Tervishoiusüsteem ja selles tegutsejad annavad patsientidele otseseid ja kaudseid sõnumeid selle kohta, milline on inimestele, sh lastele, sobiv ja tervislik toitumisviis. Eelnevalt on leitud, et Eesti veganid kogevad tervishoiusüsteemis valdavalt negatiivseid hinnanguid ning selles kontekstis ei julge paljud veganid raviarste oma veganlusest teavitada²⁵. Skeptilist suhtumist perearstide poolt on veganid tunnetanud ka mujal, näiteks Austrias²⁶ ja Itaalias²⁷. Tervisliku toitumise suunised sätestavad ka riiklikud toitumissoovitused.

¹⁷ [The Association of UK Dieticians. Vegetarian, vegan and plant-based diet](#); Melina, V., Winston, C., & Levin, S. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics: Vegetarian diets. *Journal of Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970–1980.

¹⁸ Aavik, K. (2017). Nonhuman Animals as "High-Quality Protein": Insistence on the Consumption of "Meat" and "Dairy" in the Estonian Nutrition Recommendations. In Nibert, D. (Ed.). *Animal Oppression and Capitalism*. Praeger Press, lk 140-165; Aavik, K. (2021). Institutional resistance to veganism: Constructing vegan bodies as deviant in medical encounters in Estonia. *Health*, 25(2), 159-176; [Aavik, K. \(2018\). Veganite kogemused Eesti meditsiinisüsteemis: uuring. Eesti Vegan Selts.](#)

¹⁹ Nibert, D. (2003). Humans and other animals: Sociology's moral and intellectual challenge. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 23(3), 4–25.

²⁰ Pedersen, H. (2004). Schools, speciesism, and hidden curricula: The role of critical pedagogy for humane education futures. *Journal of Futures Studies*, 8(4), 1-14.

²¹ [European Commission. School Scheme explained.](#)

²² [Eesti Vabariigi määrus "Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis"](#)

²³ [Biesinger, F. \(2018\). Terviseamet kinnitab: vegantoitu võib lasteaedades pakkuda. Eesti Vegan Selts.](#)

²⁴ [Aavik, K. \(2018\). Vegantoit lasteaia: lapsevanemate kogemused ja ootused ning lasteaedade valmisolek ja võimalused vegantoidu pakkumiseks. Eesti Vegan Selts 2018.](#)

²⁵ Aavik, 2021

²⁶ Jirovsky-Platter, E., Wakolbinger, M., Kühn, T., Hoffmann, K., Rieder, A., & Haider, S. (2024). Experiences of Vegans with General Practitioners in the Austrian Health Care System: A Qualitative Study. *Nutrients*, 16(3), 392.

²⁷ Bivi, D., Di Chio, T., Geri, F., Morganti, R., Goggi, S., Baroni, L., ... & Bellini, M. (2021). Raising children on a vegan Diet: parents' opinion on problems in everyday life. *Nutrients*, 13(6), 1796.

Vastupidiselt paljude lääneriikide ja ka Põhjamaade toitumissoovitustele, kus soovitatakse kliima-kaalutlustel järjest vähendada liha- ja ka piimatoodete osakaalu toidulaual²⁸, on Eesti riiklikes toitumissoovitustes rõhk loomisel toidul ning veganlust peetakse sobimatuks või koguni tervisele ohtlikuks²⁹.

Mitmetes riikides on olulised institutsionaalsed muutused kestlikuma ja loomasõbralikuma eluviisi toetamiseks juba toimumas. Headeks näideteks Põhjamaadest on lihavaba toitlustus Helsingi linna poolt korraldatud üritustel³⁰ ning üksikud koolid (näiteks Rootsis, Suurbritannias ja USAs), kus pakutakse ainult täistaimset toitu³¹.

Uurimuses osalejad, meetodid ja uurimiseetika

Selle kvalitatiivse uuringu raames viidi aastatel 2023-24 läbi intervjuud 25 Eestis elava veganist lapsevanemaga. Enamik neist leiti veganluseteemaliste Facebooki gruppide kaudu, kuhu uuringu autor postitas üleskutse osaleda. Mõne inimese poole pöördus autor otse, eelneva isikliku tutvuse või mõne uurimuses osaleja soovitusel. Osalejate hulgas oli neli Eestis püsivalt elavat välismaalast ning ka üksikuid eestlasi, kes on elanud pikalt välismaal. Intervjueeritud inimesed jäid vanusevahemikku 28–47. 25 osaleja hulgas oli kuus isa, kaks neist osales intervjuul koos naissoost elukaaslasega/oma lapse emaga.

Kõigil osalejatel oli vähemalt üks alaealine laps. Valdavalt osalesid intervjueeritud lapsevanemate lapsed riiklikus haridussüsteemis. Leidsid siiski ka mitmeid vanemaid, kes eelistasid eralasteaedu ja -koole või kelle lapsed ei käinud koolieelses lasteasutuses ja/või jäid kooliealiseks saades koduõppele. Selliseid alternatiivseid haridusvalikuid kujundasid muuhulgas lapsevanemate üldised elu- ja kasvatuspõhimõtted ning väärtused või praktilised olud ja eelistused (nt soov veeta oma lastega rohkem aega ning harida ja kasvatada neid ise vastavalt oma väärtustele, sage reisimine, välismaal või ökokogukonnas elamine). Siiski, **selgelt mõjutasid haridusasutuse valikut ka täistaimse toidu saamise võimalus ning asutuse juhtkonna ja personali suhtumine veganlusse.**

Uuringus osalejad andsid osalemiseks teadva nõusoleku. Uuringu läbiviimisele andis kooskõlastuse Tallinna Ülikooli eetikakomitee (22.09.2023, otsus nr 21). Uuringul puudub väline rahastusallikas, autor viis seda läbi oma põhitöö hulka kuuluva teadustöö komponendi raames Tallinna Ülikoolis.

Intervjuude keskmine pikkus oli 76 minutit ning neis käsitleti veganvanemluse erinevaid tahke. Erilist rõhku pandi kogemustele haridus- ja tervishoiusüsteemis ning vanemate ootustele nende institutsioonide suunas. Küsimused olid avatud, st. intervjueeritud said käsitletud teemadel vabas vormis vestelda.

Intervjuusid analüüsiti temaatilise analüüsi meetodil³², kvalitatiivse andmeanalüüsi tarkvara Nvivo abil³³.

Raportis on kasutatud väljavõtteid intervjuudest. Kõigi uurimuses osalejate andmed ning muud detailid, mis neid või nende lapsi potentsiaalselt tuvastada võimaldaks, on peidetud.

²⁸ Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E. K., Christensen, J. J., Eneroth, H., Erkkola, M., ... & Trolle, E. (2023). *Nordic Nutrition Recommendations 2023: integrating environmental aspects*. Nordic Council of Ministers; [Harvard T. H. Chan School of Public Health, Plate and the Planet](#).

²⁹ Aavik, 2017

³⁰ [City of Helsinki \(2021\). City events to serve only seasonal plant-based food and responsibly sourced local fish – no more meat dishes and disposable tableware.](#)

³¹ [Dinker, K. G. \(2023\). Eating for the future: Critical animal pedagogies and vegan education. On Education. Journal for Research and Debate, 6\(16\)](#)

³² Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.

³³ [Lumivero \(2023\) NVivo \(Version 14\)](#)

Institutsioonide tugi kestlikuma toidu- ja eluviisi edendamisele veganvanemate vaatest

Haridussüsteem

Täistaimse toidu saamise võimalused Eesti haridusasutustes veganvanemate pilgu läbi

Intervjuud osutavad, et **veganitest lapsevanemate hulgas valitseb ebaselgus selles osas, kas ja millistel tingimustel peaks haridusasutus pakkuma lapsele täistaimset menüüd või selle puudumisel lubama lapsevanemal panna kaasa oma toidu**. Probleem puudutab eelkõige koolieelseid lasteasutusi, kus laste päevad on pikemad kui koolis, kus on mitu toidukorda ning kus lastel on noore ea tõttu piiratud võimalused ise oma toiduvalikuid teha. Seetõttu puudutab järgnev arutelu eelkõige koolieelseid lasteasutusi.

Ebaselgusele täistaimse toidu pakkumise kohustuse ja vanemate õiguste osas viitavad **lapsevanemate erinevad kogemused lasteasutuse juhtide ja personaliga täistaimse toidu küsimisel**. Intervjueeritud veganvanemate kogemuses **ei olnud üldjuhul võimalik lasteasutusest lapsele täistaimset toitu saada**. Põhjenduseks töid lasteaiad vanemate sõnul näiteks, et toit tellitakse toitlustajalt, kes täistaimset menüüd ei paku, lasteasutuse kokkadel puuduvad teadmised ja oskused täistaimse toidu vallas või et mõne üksiku lapse jaoks erandite tegemine on keerukas ja kallid. Olenemata sellest, et lapsel peaks olema seaduse järgi veganluse kui veendumuse alusel võimalik saada täistaimset toitu, ei arvestanud lasteaiad mõnede vanemate kogemuses nende veendumust, vaid küsis arstitõendit täistaimse toidu pakkumiseks tervislikel põhjustel.

Veganvanemate kogemused osutavad, et koolieelsed lasteasutused, kus täistaimset menüüd ei pakutud, suhtusid erinevalt vanemate palvesse panna lapsele kaasa oma toit. Lasteasutus

- a) võimaldas seda ega avaldanud (märkimisväärset) vastupanu:

Frida, 32, kaks last: [...] nende jaoks oli täiesti esmakordne, et vegan, aga imekombel ka siis see nii-öelda konservatiivsem direktor ka siis andis nõusoleku, ehk siis me paneme toitu kaasa.

- b) võimaldas seda peale esialgset vastuseisu/läbirääkimisi:

Anastasia, 37, kolm last: Aga siis oli meil koosolek lasteaiadirektoriga, siis rühmaõpetajatega, rühmaabiõpetajaga ja ka lasteaiadirektoriga. Istusime kõik maha, siis ma pidin seletama, et mida see tähendab, et me oleme, et me toitume täistaimset. Õpetajad, abiõpetajad ja sotsiaaltöötaja ei esitanud ühtegi küsimust, nad olid hästi rahulikud. Ma nägin nende kehahoiakust ja maha suunatud pilkudest, et neil on väga häbi, et üldse see asi toimub. Aga direktor oli kohutavalt kohutavalt negatiivne. Ta ütles ka välja kommentaare, mis on kohatud, ehk et pärast seda, kui mina olin lahti seletanud, tema ütles, et nojah, aga mis siis teha, mis siis rinnapiimaga teha. Rinnapiim on ju ka loomne, mis siis, veganlapsed ei tohi enam rinnapiimast saada või? Et noh, ilmselgelt inimene ei ole teemast teadlik, tal on omad, mingid stereotüüpsed mõtlemised kuskilt välja rebitud, mingid argumendid, ta ei ole viitsinud isegi süveneda, et kas sellel argumendil mingi tõepõhi on, nagu rinnapiimaga. Ja siis ma pidin allkirjastama paberi, et, et kuna me toitume täistaimset, et kogu vastutus minu lapse tervise eest lasub siis ainult minu õlgadel.

c) ei lubanud vanematel lapsele oma toitu kaasa panna:

Zara, 43, üks laps: Ma ükskord küsisin lasteaiaõpetajalt ja nad ütlesid, et see [oma toidu kaasapanek] pole lubatud, kuna siin on mõned allergilised lapsed. [Ta ütles, et] me saame vaid toitlustajat teavitada, et ta vähendaks teie lapse toidus liha ja piima kogust, kuid te ei tohi oma toitu kaasa panna.

Nagu need kogemused osutavad, taandub praktikas toitlustuse korraldamine koolieelse lasteasutuse juhi ja personali suhtumisele ning sõltub nende isiklikest hoiakutest ja valmisolekust. Selline juhuslikkus ehk olukord, kus vanemad ei tea, milline suhtumine veganlusse neid ees ootab, tekitab mitmetes ebakindlust ja ärevust, isegi kui lõpuks leiti mõistmist:

Liis, 43, üks laps: Ja tegelikult ausalt öeldes ma olen nagu üllatunud sellest, et selle lasteaiaaga läks nagu... mul oli nagu palju suurem ärevus, et see lasteaed võttis nagu palju ikkagi nagu vabamalt selle vastu.

Vanemad, kellele ei võimaldatud oma veendumuste kohase toidu kaasapanekut, kogesid sundolukorda, kus pidid igapäevaselt minema vastuollu oma tõekspidamistega. Selline olukord mõjutab negatiivselt ka lapsi endid, kes on juba ise veganväärtused omaks võtnud:

Zara, 43, üks laps: Talle [lapsele] maitseb vaid teisipäeviti pakutav toit, sest siis antakse tavaliselt juurviljasuppi. Aga teistel päevadel, eriti siis kui toidus on juustu, ei taha ta seda süüa. Ta ei söögi... Ja kui ma talt küsin, siis ta ütleb, et ta sõi vaid leiba ja jõi sinna juurde mahla. Koju tulles on ta alati nälgjane.

Siiski töid intervjuueeritud vanemad välja üksikuid erandeid, näiteks paar eralastehoidu suuremates linnades, kus pakuti täistaimset menüüd. Selle võimalusega oldi üldjuhul rahul ning vanemad leidsid, et neil on „vedanud“. Seda hinnangut mõjutas kindlasti ka asjaolu, et täistaimset toitu pakkuvaid koolieelseid lasteasutusi on Eestis vaid üksikuid:

Sven, 40, kolm last: Me oleme eralasteaias, meil on erimenüü, väga mõnus. Lasteaia juhataja vahepeal helistab, küsib, kuule, et kas seda asja söövad, kas teist asja söövad. Väike lasteaed, kolm rühma ainult, ma ei tea, kas seal 30 last ongi kokku, et selles mõttes üli nagu individuaalne lähenemine.

Siiski tõi mõni üksik vanem välja, et pakutav täistaimne toit polnud alati piisavalt läbimõeldud ja täisväärtuslik, võrreldes samal ajal teistele pakutud loomse toiduga. Asjaolu, et täistaimses menüüs polnud alati mõeldud asendustoodete peale, tajuti ebavõrdse kohtlemisena. Samas tunnetati, et kriitika väljendamine pole asjakohane, kuna laiemas kontekstis, kus vaid üksikud koolieelsed lasteasutused täistaimset toitu pakuvad, tuleb sellegi võimaluse eest olla tänulik:

Jürgen, 36, kaks last: [...] tehakse ka nõnda, et tehakse see veganroog nagu täiesti erinev. Näiteks siin osadel nädalatel oli reedeti mingisugune siuke nagu mingi munapudru- või omlletipäev nagu tavalastel. Ja siis me mõtlesimegi, et huvitav, et kas nad tõesti äkki teeksid seal mingisuguse nagu tofuomleti või kikerherneomleti või tegelikult neid võimalusi on nagu suhteliselt lihtsaid, isegi nagu praktilises mõttes. Aga neil ei ole siukest know-how'd tuleb välja ikkagi. Et nad ...sellel päeval Mial oli lihtsalt siis nagu puder. Et teised söövad nagu mingit muna, omlletti, munaputru ja temale on antud ikka täitsa erinev asi, mis meile nagu ei meeldi, et ta kuidagi nagu... ei taha, et ta nagu kuidagi nagu kuidagi nagu nii erinevalt, võiks olla nagu ikkagi sarnane asi. Ja, ja, ja siin-seal on nagu ka niimoodi, et noh, näiteks toidule kõrvale on mõeldud nagu leib ja et saab võid ka peale määrida. Aga noh, ei ole

mõeldud selle peale, et see või oleks nagu vegan või et oleks mingi taimne margariin või võie, et siis sellisel juhul ongi mõeldud niimoodi, et ahah, okei, vegan, siis järelikult see sööb lihtsalt ilma nagu võita seda leiba, mis, mis noh, praktilises mõttes võib-olla Mia ei tahakski seda võid sinna peale määrada nagunii, et tegelikult ei ole midagi hullu, aga ikkagi nagu häirib, sest me maksame sama palju kui kõik teised seda ka toiduraha. Tahaks, et...et miks tema peab nagu vähem saama. Et siuksed väiksed nagu kohad on. Aga, aga see on nagu nii suur samm edasi sellest, et üldse nagu ei pakuta.

Need vanemad, kelle lapse kool või lasteaed pakkus ka täistaimse toidu võimalust, pidasid seda heaks juhuseks ja suureks „vedamiseks“ ning väljendasid olukorra üle tänulikkust. Selline suhtumine osutab veganitest lapsevanemate üldiselt madalatele ootustele haridusasutuste pakutava toidu osas:

Saara, 39, üks laps: Meil on see meeletu vedamine, et [kooli nimi] koolis on taimetoit või vegantoit olemas.

Valdavalt palusid veganvanemad lapsele haridusasutuses täistaimset menüüd ning selle puudumisel panid võimalusel ise söögi kaasa. Mõni laps sõi aga haridusasutuses loomset toitu, isegi juhul, kui oma toidu kaasapanek oli lubatud. Selline olukord kujunes näiteks, kui vanem pidas last juba piisavalt vanaks, et ise oma menüü osas valik teha. Siiski oli mitmel puhul tegu sundolukorraga, mis oli vanemale rohkemal või vähemal määral vastumeelne või tekitas sisemise konflikti, kuna läks vastuollu tema veendumustega. Olukorra, kus veganvanema laps sõi lasteaia või koolis loomset toitu, kujundas lapsevanema võimetus kas aja- või rahapuudusel lapsele ise igapäevaselt täistaimset toitu valmistada ja kaasa pakkida (nt üksikvanemad) või soovimatus haridusasutusega lapse veganluse teemal vaielda ning saada potentsiaalselt negatiivse reaktsiooni osaliseks:

Marten, 39, üks laps: Lasteaia toidu teema ei olnud, ma ei võtnud üldse sõna seal, mitte üldse. Jah, ma olin vait siis. Aga ma ei tahtnud...Selles mõttes, et ma teadsin, et tähendab, ma teadsin mis mu variandid on. Et ega nad ise ei tee nagu mingit vegantoitu eks ju. Variant on kaasa pakkida midagi. Ja mina olen selline väga antikonfliktne inimene [naerab] ja kardan selliseid asju. Ja, ja ma üldse ei hakanud sellega tegelema. Et see lihtsalt oli seal ja sõi seal seda, mis oli.

Selliseid olukordi tuleks pidada sundolukorras tehtud kompromissideks, mitte sobivaks lahenduseks.

Üldhariduskoolis käivate laste vanemate kogemused erinesid mõnevõrra lasteaialaste vanemate omadest. Tüüpiliselt tunnetati toiduga seotud murede leevenemist, kuid seda suuresti seetõttu, et a) kooliealine laps suudab ise paremini oma toitumisvalikuid teha b) võrreldes lasteaiaga on koolipäevad lühemad, mistõttu ei ole vaja tagada lapsele sobivat (sooja) toitu kolmeks toidukorraks. Intervjueeritud lapsevanemate seas oli neid, kelle lapse koolis pakutakse ka täistaimset valikut, kuid sellisel juhul oli tüüpiliselt tegu suurlinnades asuvate era- või eliitkoolidega ning valikus oli vaid üks täistaimne toit päevas, mis ei pruukinud alati olla maitsev või täisväärtuslik:

Vivian, 38, kaks last: Ja lõpuks aastast 2021 peaks olema Daily restoranides kõikides koolides üks veganvalik. Alati on siis üks supp ja siis mingid muud asjad. See muidugi tegelikult on sihuke fluctuating, vaata ja mis see kvaliteet on. Aga varem oli olukord, kus mul Liisa ütleb, et ma sõin täna ainult tomatit. [...] Koolitoit on niisugune, nagu ta on. Super ei ole, aga vähemasti neil on nagu soe toit ka keset koolipäeva ikkagi võimalus. [...] tegelikult on rohkem ikkagi neid omnivalikuid, kui on siis vegan. Vegan on alati niimoodi pisikene kuskil nurgas, no vähemalt on olemas, aga praegu peaks nüüd olema see, et seda nagu suurendada ja tegelikult peaks olema vastupidi. Vegan peaks olema enamus ja omnidele siis väikesed lihatükid kõrval, kes tahavad.

Siiski oli ka neid lapsevanemaid, kes jätkasid lapsele kooli toidu kaasapanekut, kuna koolis täisväärtuslikku ja toitvat täistaimset toitu ei pakuta:

Miina, 37, kolm last: Ma panen talle midagi kaasa, siis ta sööb seal, mida ta saab süüa, vahest on kartulit või riisi ja kuna ta on alles kolmandas klassis, neil on võrdlemisi lühikesed päevad, et siis ta peab tulema koju kohe pärast kooli ja sööma midagi.

Märgiti, et täistaimse toidu võimaluse puudumine koolis on tülikas mitte vaid lapsevanemale, vaid ka lapsele endale, kes peab oma toitu kaasas kandma ning võib ka seetõttu teistest eristuda:

Anastasia, 37, kolm last: Aga lisaks sellele on, on koolilapse puhul näiteks ka see, et tema ju tassib oma termost ise, oma toitu ise. Ja kui me nüüd vaatame sellest vaatevinklist, et käivad ju suured arutelud, kui raske tohib olla koolilapse kott, siis keegi ju kunagi ei arvesta sinna juurde, et aga vegan laps lisaks sellele tassib veel oma termost. Ja, ja kui teised lähevad klassiruumist lihtsalt rahulikult sööklasse, seal võtavad oma toidu, siis tema peab kindlasti veel selle oma termosega sinna minema. Ja, ja no muidugi. Ja ma saan oma lapsest aru, ta, ta küll ta küll on, on nõus sellega, et ta sööb täistaimset, toitu ja ta tahab olla vegan, aga, aga see valmistab ka talle ebamugavusi.

Igapäevane toidu kaasapakkimise sund sillutab teed soolisele ebavõrdsusele

Veganvanemlus ja veganvanematele kehtivad ootused on soolistatud. Kuna laste kasvatamisega seotud tasustamata töö (sh toidukordade planeerimine ja valmistamine, lapsele vajalike toitainete saamise kindlustamine) on ühiskonnas endiselt suuresti naiste kanda, siis tajuvad emad tavaliselt vanemlusega seotud norme teravamalt ning ka nende rikkumise tagajärjed on emadele karmimad. Eelnevalt on leitud, et eelkõige veganitest emad teevad lapsevanemadena palju lisatööd³⁴. Seda kinnitab ka käesolev uuring. Mitmed intervjuueeritud veganitest emad, sh üksikemad, jagasid kogemusi lapsehoolduse aspektidega, mis on peamiselt või ainuüksi nende õlul, näiteks lapsele sobivate mitte-loomsest materjalist jalanõude hankimine või vitamiinide hankimine ja lapsele regulaarselt andmine.

Kuna Eesti haridussüsteemis, eriti koolieelsetes lasteasutustes, valdavalt täistaimset toitu ei pakuta, valmistavad veganvanemad tavaliselt lapsele ise igapäevaselt toidu kaasa. Lasteaialaste puhul lähtutakse lasteaia menüüst, mis on vanematele eelnevalt kättesaadav. Lisapingutusena püüdsid mitmed uuringus osalejad imiteerida lasteaia pakutavat toitu. Tulenevalt ühiskondlikest soonormidest langeb selline kohustus pea eranditult emadele. Seega võib väita, et situatsioon, kus haridusasutused ei paku lastele täistaimset toitu, paneb veganitest emad sundolukorda, mis süvendab traditsioonilisi soonorme ja soolist ebavõrdsust. Seda illustreerib kõnekalt Anastasia kogemus, kes igapäevaselt valmistab ja pakib igale oma kolmest lapsest kooli ja lasteaeda kaasa kolm täistaimset toidukorda – tegevus, mis täidab suure osa tema nädalast:

Intervjuueerija: Kas selle kõige kõrvalt sa jõuad ka käia või käid kuskil palgatööl?

Anastasia, 37, kolm last: Ei jõua ja see on ka üks teema, mis mind teeb väga-väga nukraks, sest mu noorim, kuna ta käib nüüd ilusti lasteaias, algul ma mõtlesin, et, et ma ei lähe kohe tööle, kui ta alles alustas, et ma vaatan, kuidas esiteks tal seal läheb, kas ta saab seal hakkama, kas me saame perena hakkama. Ja ja ... ma võiks minna. Aga ma olen nii väsinud. Ma ärkan... et selle jaoks, et ma ei oleks väsinud, ma pean õhtul minema varakult magama, et ma magan vähemalt kaheksa tundi täis, aga see tähendab seda, et siis meil ei ole abikaasaga näiteks oma aeg õhtul üldse mitte kuidagi, et, et siis ongi nii, et me elamegi

³⁴ Ballif, E. (2024). Vegan labor: the intensification of family foodwork at the intersection of dietary and gender norms. *Food, Culture & Society*, 27(2), 458-478.

ainult laste nimel, ainult selle toidu teema nimel. [...] Ja ma ärkan kell kuus, ma teen need toidud ära, ma jõuan täpselt niimoodi, et veel viimased mingid termosed ma panen kottidesse, kui nad on juba riides ja peavad välja minema ja kui mõni päev on keerulisem menüü, siis ma tean, et ma hommikul ei jõua kõik tehtud ja ma hakkan juba õhtul midagi tegema ja see on jälle unetundide arvelt. Ja, ja siis ma olen mõelnud, et okei, ma lähen tööle, siis ma pean ikkagi jälle ärkama kell viis, sest ma tahaks ju ennast ka kuidagi natuke üles lüüa ja riideid jõuda vahetada, jõuda normaalselt endal nägu ära pesta, hambad ära pesta. Et millal ma siis seda teen, ma ei saa teha kokkamise arvelt, siis ma pean seda tegema unetundide arvelt. Hetkel tundub nii suur stress see tööle minek, et püsivat tööd mul ei ole.

Nagu eelolevast tsitaadist ilmneb, hõlmab lastele toidu valmistamine ja kaasapakkimine lisaks nendele füüsilistele tegevustele ka menüü planeerimist, sh vajalike toiduainete hankimist, ehk teisisõnu kognitiivset tööd, mis on vaimset kurnav ning mis langeb ka tänapäeval perekondades suuresti naiste õlule.³⁵ Anastasia jagatud kogemus on küll selles mõttes erandlik, et ta oli intervjueritud emadest ainus, kes ei käinud palgatööl ega olnud lapsehoolduspuhkusel. Siiski näitlikustab tema kogemus, millist vaimset ja füüsilist tasustamata tööd toob eelkõige emadele kaasa täistaimse toidu puudumine haridusasutustes, mis omakorda aitab süvendada soolist ebavõrdsust.

Sugugi mitte kõigil veganitest lapsevanematel ei ole ressursse (nt oskused, aeg) valmistada lapsele igapäevaselt koolieelsesse lasteasutusse kaasa oma toit. Samas on täistaimset toitu pakkuvaid lasteaedasadid või -hoidusid Eestis vaid mõni üksik ning needki asuvad suuresti pealinnas ja on tasulised. Sellises olukorras on veganist lapsevanemal vähe häid valikuid. Seda illustreerib üksikema Helene kogemus, kes otsustas lapse lasteaeda paneku edasi lükata, kuna tema jaoks ei olnud kumbki „valik“ – valmistada iga päev lapsele oma toit või lasta talle anda loomset toitu – aktsepteeritav:

Helene, 35, üks laps: Mul oli veel lisaks see teema, et ma otsustasin, et ma ei taha teda panna kuskile enne, kui ta saab kolmeaastaseks ja mille üle kõik imestasid, miks ta ei ole kuskil juba nimekirjas ja ma olin ka, et mis mõttega ma teda panen, et ma ka väga kartsin seda, ma ei viitsi, ma ei viitsi teha mingit sööki kaasa, ma ei viitsi mõelda sellele, see on horror.

Niisugune sundvalik pani veganist üksikema olukorda, kus ta pidi lapse lasteaeda minekuni tegema pingutusi, ühendamiseks palgatööd ja lapse eest hoolitsemist. Selline olukord mõjutab negatiivselt emade karjääri ning suurendab nende emadusloivu³⁶. Kui veganist lapsevanem valmistab ja paneb igapäevaselt lapsele haridusasutusse kaasa oma toidu, ei saa seda niisiis pidada soolise võrdsuse seisukohast sobivaks või õiglaseks lahenduseks.

Vanemate püüdlused ennetada lapse stigmatiseerimist veganluse tõttu

Intervjueritud lapsevanemate hulgas oli **tüüpiline püüd ennetada olukordi, kus nende laps kogeks seoses oma eristuva toitumisega haridusutuses stigmatiseerimist, kõrvalejätust või võimalikke konflikte**. Tunnetati, et kuna loomade tarbimine on haridusasutustes normiks ning osaks (varjatud) õppekavast ja enamiku õpetajate hoiakutest, siis ei saa loota õpetajate toele, kui last tema täistaimse toitumise tõttu halvustatakse:

Vivian, 38, kaks last: Ja mis on kõige olulisem, minu meelest on, koolide puhul on see, et ükski laps ei taha erineda, ta ei taha niimoodi nagu silma paista, klassikaliselt tavaliselt.

³⁵ Daminger, A. (2019). The cognitive dimension of household labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609-633.

³⁶ Vt nt [Unt, M., Klesment, M., Täht, K., Sõstra, K. \(2021\). Emadusloiv Eestis. TLÜ RASI.](#)

Võib-olla mõni väga tahab, aga minu lapsed ei taha olla erinevad, nad tahavad olla samasugused teistega, kuuluda. Ja seetõttu see veganlus toetamata tõstab nad paratamatult nagu välja grupist. Ja kuna ta on ka toetamata nagu õpetajate poolt või siis noh selle keskkonna poolt, siis neil on seal nii raske olla mu meelest.

Veelgi enam, toodi välja, et eelarvamuslikku suhtumist võivad üles näidata mitte ainult lapsed, vaid koguni õpetajad. Näiteks jagati kogemusi, kus õpetaja suhtus veganlusse ja veganitesse halvustavalt või skeptiliselt ning lapsevanemate hinnangul mõjutas see negatiivselt nende last:

Vivian, 38, kaks last: Liisa oli juba viimases lasteaiarühmas ja tuleb mu koju, silmad on märjad ja ütleb, et emme, kas ma suren ära, kui ma olen 40, sellepärast et ma olen taimetoitlane? Saad aru! Mis ta võis olla, siis mingi kuueaastane või...Lihtsalt tuleb, emme, kas ma suren ära?! Ta tõsiselt usub seda, silmad olid märjad. [...] Saad aru, õppealajuhataja oli võtnud lapsed ja hakanud rääkima toitumisest. [...] Siis ta oli siis kogu sellele rühmale rääkinud, et sa, et isegi kui sa liha ei söö, siis aeg-ajalt peab muna sööma, aga kui sa piima ei joo, siis su kondid lagunevad ära, sa sured maha onju. Et ühesõnaga, see oli kohutav, et selline asi räägiti ja siis ma olin väga pahane [...]. See nagu häbematus ja alatus inimese poolt, kes ei tea ja läheb räägib seda teistele, teades, et seal on üks vegan.

Hedvig, 44, üks laps: Ma mäletan nagu esimene esimene kohtumine, et me ei olnud selle õpetajaga isegi nagu „tere, mina olen [lapse nimi] ema“ ja bla bla, et me ei olnud isegi nagu õieti tutvunud, ta vist isegi ei öelnud tere ja nagu esimesed asjad, mis ta ütles, et noh, kas te olete ikka kindlad, et ei saa ikka neid lasteaias asju süüa, ta hakkas kohe nagu uurima, et kas saaks nagu väänata natukene meid lasteaias toidu poole. Ja siis ma kohutavalt ärritusin sellepärast, et kuidas ta seda nagu küsis nagu üldse ilma igasugu noh tutvumata, et sa kohe esimese asjana nagu seda veganlust nagu kahtluse alla seadma.

Siiski toodi ka esile olukordi, kus õpetaja suhtus lapse veganlusse neutraalselt või toetavalt ning seksus olukordades, kus last veganluse tõttu kiusati:

Anastasia 37, kolm last: Ja kui meil ei oleks selline klassijuhataja, kes kes... ma ei ütle, et ta toetab veganlust, aga ta suhtub mõistlikult. Et ta on ka teistele lastele selgeks teinud, et et see ei ole koht, kus me näiteks näitame näpuga või teeme halvustavaid kommentaare. Sest sest mõned lapsed, kes on tahtnud halvustavaid kommentaare teha, siis see veganlus on väga mugav teema, mille puhul nad võivad neid kommentaare visata. Kooliaasta algul talle tehti paar kommentaari.

Õpetajate positiivset või neutraalset suhtumist veganlusse ei eeldatud ega peetud iseenesest-mõistetavaks. Pigem oldi skeptiliselt meelestatud, kartes, et haridusasutuse personal näitab lapse veganlusest teada saades üles eelarvamuslikkust. Seetõttu peeti õpetajate positiivset suhtumist ebatüüpiliseks ja väljendati selle üle tänulikkust:

Saara, 39, üks laps: [...] õpetajaks sattus meil ka selline inimene, kes näiteks kui on klassis lastel sünnipäev, siis küpsetab kodus koogi, toob selle kooli ja teeb vegankooki või -torti, sellepärast, et igal lapsel oleks see sarnane. Et ei oleks üks erand, kes peab eraldi sööma. Et ta on lihtsalt super inimene, ma olen nii tänulik, et tema sattus Oskari õpetajaks.

Haridussüsteemis, kus loomade kasutamine on vaidlustamata sotsiaalne norm ning loomseid tooteid serveeritakse pea igal toidukorral, eristuvad täistaimset toituvad lapsed kergesti. Kui haridusasutuse toidumenüü on vanematele eelnevalt kättesaadav ning mitmed lapsevanemad panevad lapsele iga päev kaasa sobiva toidu, siis ebaregulaarsemate sündmuste, näiteks nagu laste sünnipäevade, puhul ei ole üldjuhul ette teada, kas millal ja mida teised lapsevanemad lasteaias pakuvad ning veganvanematel on seetõttu keeruline õigel ajal sobiv asendus kaasa pakkida. Intervjuud osutavad, et ühed raskemad

olukorrad veganitest lapsevanematele on sünnipäevade ja muude tähtpäevade tähistamine koolieelses lasteasutuses. Mõningatel juhtudel oli lahenduseks, et vegan lapsevanem tõi eelnevalt lasteaiarühma oma lapsele sobivaid maiustusi, mida sellistel puhkudel asenduseks pakuti. Kuid leidis ka neid, kes otsustavad sellises keerulises olukorras lasta oma lapsel süüa kõigile pakutavat loomset toitu. See otsus lähtus püüdest vältida oma lapse teistest eristumist ning ilmajäetust meeldivast kollektiivsest tegevusest – mure, mis oli uurimuses osalenud lapsevanemate seas tüüpiline:

Sven, 40, kolm last: Vahel on nii, et mõned lapsevanemad nagu kuidagi arvestavad, nad panevad siis nagu või noh teevadki vegantordi või siis panevad nagu teistele teise nagu kaasa. Nojah, enamasti mitte. Noh siis näiteks need mõned, kes on tervise põhjusel, siis nemad on nagu natuke nagu kõrvale jäänud, selles mõttes on jube kurb vaadata.[...] Meie nagu oleme teinud nii, et noh, et me ei taha nagu, et laps sellepärast kuidagi nagu tunneks ennast kõrvalejäetuna või mingit nagu pettumust nagu saaks või et oi, et kuidas nii, et kellelgi on sünnipäev, on ju, et tal on selline, aa ei tea, et sefiiritort on kaasa pandud ja et kuidas nagu meie ei saa, et siis me ikkagi lubame nagu oma lastel süüa seda. Et noh, me ei räägi neile seda praegu. Kui nad suuremaks saavad, siis nad saavad ise nagu selles mõttes paremini aru ja otsustada.

Kuigi võib väita, et kirjeldatud probleem pole vaid institutsionaalne ehk teisisõnu, toitlustaja, lasteasutus ning selle personal ei ole selliste olukordade tekkimise eest vastutavad ega saa ka midagi ette võtta, on siiski lasteasutusel ja selle personalil hoiakute ja teguviiside kujundamisel oluline roll. Näiteks saavad haridusasutused anda lastevanematele märku, et sünnipäevade ja tähtpäevade tähistamisel on eelistatud jätkusuutlik toit ning pakkuda seda pühade tähistamisel ka ise. Nii toetatakse ka Rohelise Kooli programmi eesmärke (keskkonnasõbralikkuse ja kestlikkuse edendamine), millega paljud Eesti haridusasutused liitunud on. Selline lähenemine oleks kaasavam ning vähendaks täistaimset toitu (ja ka piima- või munaallergiaga) laste kõrvalejäetust näiteks järgmistes olukordades:

Marianne, 31, kaks last: Jõulupidu tuleb. Me läheme teatrisse ja seal jõulumaa ja nad saavad mingisuguse kingituse, mis on raudselt mingi piimašokolaad, onju. Ja siis ma pean oma lapsele nagu teise ostma.

Hedvig, 44, üks laps: No nende jaoks seda üldse teemat ei eksisteeri, et kellelgi võiks olla mingisugused teistsugused toitumisharjumused. Et näiteks kui jõulupakkide ja nende piparkookide tellimine, et üldse oleks küsimust, et kas kellelgi on mingeid muid vajadusi või allergiaid või midagi noh. Et nätaki, et me tellime need piparkoogid ja siis talle antakse see kätte see piparkook sealt lasteaiast. Ja siis sa pead talle seletama, et sa ei saa seda süüa.

Intervjueeritud vanemate hulgas leidis ka mõni, kellel ei olnud piisavalt ressursse, et sellistes olukordades sekkuda, või kelle arvates on loomade tarbimise ümber keerlevas haridussüsteemis lapse täistaimetoitluse või veganluse säilitamine võimatu, vaatamata vanema enda veganväärtustele:

Karmen, 38, kaks last: Mina ei jaksa või ma ei oska nagu või ma ei loo talle seda vegan mulli. Ma lihtsalt ei suuda seda teha ja siis ma nagu räägin noh, neist asjadest ja ütlen, et kui nad kodust väljapoole lähevad, ärgu söögu loomseid asju, aga koolis ja lasteaias nad ikkagi söövad seda, mis neile pakutakse. Ja ma ise nagu mäletan seda, et kui ma ise olin laps, siis minu vanemad tekitasid olukorra, kus mina olin kogu aeg hästi teistsugune ja mulle see üldse ei meeldinud. Ja siis ma olen mõelnud, et, et kuidagi noh nende erinevate asjade vahel, et ma kuidagi ei taha neile tekitada seda nagu ebamugavust ja, ja siis lihtsalt nii on jäänud.

Nagu ülaltoodud tsitaat illustreerib, sünnivad sellised lapsevanema enda väärtustega vastuollu minevad otsused seetõttu, et püütakse vältida lapse võimalikku eristumist, kõrvalejäetust ja stigmatiseerimist

haridusasutuses. Ehk siis, sellist tulemit ei saa pidada veganist lapsevanema isiklikuks läbikukkumiseks, vaid põhjuseks on institutsionaalse toe puudumine kestlikule eluviisile.

Veganvanemate toimetulekustrateegiad lasteaia valikul ja lasteaias

Ülalkirjeldatud kontekstis, kus koolieelsed lasteasutused tavaliselt täistaimset toitu ei paku, kasutavad veganvanemad järgnevaid toimetulekustrateegiaid:

ENNE lapse panekut koolieelsesse lasteasutusse:

- lasteaeda/lastehoidu paneku edasilükkamine, et vältida igapäevast toiduvalmistamist lasteasutusse kaasavõtmiseks;
- koolieelsete lasteasutuste kohta informatsiooni kogumine, näiteks teistelt veganvanematelt (sh sotsiaalmeedia kanalite kaudu), lasteasutustega ühenduse võtmine, et küsida nende pakutava menüü kohta ning võimaluse kohta lapsele kodust toit kaasa panna;
- sellise koolieelse lasteasutuse leidmine, kus on võimalik saada täistaimset toitu. Niisuguseid lasteaedu/hoide on vaid mõned üksikud, need on tasulised ning asuvad pea eranditult suuremates linnades, olles seega enamikule veganvanematele kättesaamatud. Samuti ei kaota selline variant ülalkirjeldatud tähtpäevade probleemi, kus pakutakse sageli loomset toitu;
- arstitõendi küsimine perearstilt, mis kinnitaks, et lapsele sobib meditsiinilistel põhjustel vaid täistaimne toit (isegi kui meditsiiniline põhjus puudub). Nimelt kogetakse, et arstitõendi alusel on koolieelsed lasteasutused enam valmis täistaimset toitu pakkuma, kuna tajuvad seda seadusjärgse kohustusena, vastupidiselt täistaimse toidu soovile vanema veendumuse tõttu. Samas ei ole tavapärase, et perearstid väljastaks tõendeid meditsiinilise põhjuseta, ning isegi kui lasteaed on tõendi olemasolul nõus pakkuma täistaimset toitu, ei pruugi see olla täisväärtuslik.

Koolieelses lasteasutuses:

- igapäevaselt lapsele/lastele sobiva toidu planeerimine, valmistamine ja kaasapanek;
- selle võimaluse puudumisel ebamugavate kompromisside tegemine, mis nõuab vanematelt (ja ka mitmetelt lastelt) oma veganväärtuste ja -eluviisiga vastuollu minekut. Näiteks lastakse lapsel süüa lasteasutuses kas igapäevaselt või tähtpäevadel pakutavat loomset toitu, et vältida lapse stigmatiseerimist.

Kõik ülaltoodud strateegiad nõuavad kestlikumaid valikuid teha soovivatelt lapsevanematelt – eriti veganematelt – märkimisväärseid ajalisi, rahalisi ja muid ressursse, mis paneb nad ebasoodsasse seisu võrreldes loomseid toite tarbivate peredega, või oma veganväärtuste ohverdamist.

Tervishoiusüsteem

Eelnevalt on leitud, et Eesti veganid on tavaliselt tervishoiutöötajatele oma toitumisviisi mainimisega ettevaatlikud, kuna kardetakse võimalikku negatiivset suhtumist ning kirjeldati ka olukordi, kus perearstile või mõnele muule tervishoiutöötajale oma veganlusest rääkimine tõi kaasa kardetud tagajärjed.³⁷ Käesolevas uuringus intervjueritud veganvanemate kogemused osutavad, et levinud strateegiana kasutatakse enda ja/või oma laste veganluse varjamist, sest peljatakse meditsiinitöötaja võimalikku negatiivset suhtumist, mis võiks ebasoodsalt mõjutada edasisi diagnoose ning suhtlust patsiendiga.

Kogemused perearstidega: lapse veganlusest teavitamine ja selle tagajärjed

Intervjueritud veganvanemate hulgas leidis umbes pooleks neid, kes perearstidele ja õdedele mainisid, et laps toitub täistaimselt, ning neid, kes seda infot varjasid.

Mõned uurimuses osalenud veganvanemad informeerisid perearsti pere veganlusest teadliku ja strateegilise valikuna, leides, et tegemist on olulise infoga, mida arst peaks töös patsientidega teadma, tegemaks teadlikumaid raviotsuseid või andmaks asjakohaseid toitumissoovitusi:

Kristin, 28, üks laps: Ma pigem isegi teen seda [ütlen perearstile, et laps sööb täistaimselt] eesmärgipäraselt, et jah, ma ütlen, et nii on, sellepärast et näidata ka perearstidele, et see on normaalne, selliseid inimesi eksisteerib ja võib-olla see paneb neid kuskil kõrgemal mingid asjad liikuma. Et näed, et nagu neid inimesi on, veganlapse tuleb järjest rohkem juurde, võib-olla peaks neid kuidagi aitama siis, toetama, et ei juhtuks sellised asjad, millest meedia aeg-ajalt kirjutab. [...] Et selles mõttes see oli eesmärgipäraselt täitsa. Et mingit halvaks panu ma sealt ei kartnud. [...] No tegelikult ma leian, et see on ka hea, kui perearst teab meie toitumist, siis ta oskab arvestada näiteks, et jah, et äkki ongi vaja mingisuguseid vereteste tihedamini teha või et nagu just lapse puhul, et minu jaoks oleks see väga okei. [...] Kuna paljud veganvanemad isegi ei ütle seda oma perearstile, et ma olen vegan, siis neil ei ole isegi aimdust, kui palju tegelikult neid inimesi on.

Nendest, kes olid perearsti enda ja laste veganlustest teavitanud, tegi osa seda järk-järgult ja ettevaatlikult, valides hoolikalt, kas, kuidas ja millal infot avaldada, et vältida võimalikku eelarvamuslikku suhtumist. Kui senise suhtluse käigus tunnetati, et perearst on potentsiaalselt veganluse osas toetava või vähemalt neutraalse suhtumisega, julgeti avaldada pere toitumise kohta üha enam, kuni lõpuks teavitati arsti pere veganlusest:

Jürgen, 36, kaks last: Perearst alguses...me päris ei julgenud talle nagu öelda, et näed, me nüüd niimoodi teeme, et „tere, me oleme veganvanemad, meie laps on vegan ja noh, et kui sulle ei sobi, siis me otsime teise“, et me niimoodi me ei teinud. Me nagu kuidagi alguses nagu, kui ta küsis, noh, et mis me talle oleme andnud, siis me ütlesime, et oleme neid asju andnud ja kui ta küsis, noh, kas liha olete ka, siis ütlesime, et noh, ega talle ei meeldi eriti, ütlesime midagi sihukest umbmäärast. Ja siis järk-järgult iga järgnev visiit julgesime juba otse öelda, et ega me tegelikult nagu tal ei plaani nagu anda ka. Ja nüüd ta teab, et nüüd ta ikkagi viimased paar aastat juba teab, et, et me talle nagu ei annagi ja ta teab, et sisuliselt ta teab siis, et me oleme nagu... et meil on vegan laps.

³⁷ Vt Aavik, 2018; 2021

Vastupidiselt nendele kogemustele kartsid teised veganvanemad, et perearst ja/või pereõde suhtuvad juba eos veganlusse eelarvamuslikult ja hakkavad seostama kõiki lapse terviseprobleeme toitumisega, ega soovinud perearstiga suhet rikkuda:

Intervjueerija: Aga perearstile ei ole öelnud või?

Helene, 35, üks laps: Ei, ma ei ole öelnud jah, ei, ma ei ole näinud...miks ma peaks ütleva, et tal on nagu kõik asjad korras olnud, on öeldud, et kõik nagu areneb ülihästi, mingeid muid puudusi ei ole ja... Üks artikkel, mis kunagi tuli, oli ka mingi perearsti nägemus ja ma õudusega avastasin, et see oli kirjutatud minu perearsti poolt ja seal oli veel nagu nii nõme lause, et neil umbes käivad mitmed veganid ja siis perearst seisukoht oli selline, et me ütleva, et lapsevanemad peavad selle veganluse ära lõpetama lapse tervise nimel, aga lapsevanemad ei võta meid kuulda ja nõuavad mingeid muid asju, ei saa aru, et asi on selles. Noh midagi sellist, aga mis nagu kokkuvõttes ma saingi sellest niimoodi aru, et perearsti suhtumine oligi nii, et kui ta kuuleb, et keegi on vegan, siis kohe pannakse see diagnoos, et ahah, kõik probleemid on nagu nagu sellest tulenevalt [...] Ma ei tahaks sellist suhtumist nagu enda puhul, et ma ütlen, et nii me oleme veganid ja siis, mis iganes on, siis on see esimene asi, milles nad näevad nagu süüdlast, või nii. Jah, nii et ma ei ole nagu hakanud ütleva nii-öelda parema teenuse nimel ja selle nimel, et mitte mingi kuulda mingeid arvamusi, mis ei ole tegelikult üldse tervisega seotud.

Marten, 39, üks laps: Mina ei olnud üldse plaaninud, et ma ütlen midagi. Mitte midagi V tähega, absoluutselt. Aga nagu siin enne mainitud, ta [laps] on ise häälekas ta ütles ise seda.

Samuti eeldasid mõned, et tervishoiutöötajate teadmised täistaimsest toitumisest ja selle tervisemõjudest on vähesed, mistõttu leiti, et tervishoiutöötaja informeerimine lapse veganlusest ei ole vajalik ega aita kaasa õige diagnoosi panemisele ega raviprotsessile, vaid võib hoopis kaasa tuua lisaprobleeme:

Stella, 33, üks laps: Pigem ongi nagu see, et miks, miks ma olen nagu vältinud selle ütlemist, ma lihtsalt arvan, et see on kõige põhjuseks pärast, nagu, mis iganes on, siis on nagu kohe see on ju, et noh see tundub nagu energia raiskamine, lihtsalt nagu. Sest ilma selle teadmista, et ta nagu päriselt uurib teisi asju vaata et. Ja noh, ma arvan ka, et et veganid on üsna nagu teadlikud... nagu teadlikumad, kui tavainimesed võib-olla, nagu ja jälgivadki teravama pilguga mingeid asju ja nii edasi. Et et kui ma ise nagu tunnen, et see võib olla nagu söögiga seotud, siis loomulikult, siis siis siis ma tooks selle ülesse ja võib olla nagu arutaks, aga niisama jah, ma kujutan ette, et kõrvapõletikus oleks ka süüdi veganlus, et. [...] Ei ole kuidagi tahtnud seda, seda võitlusteed ette võtta, et niikaua kui saab ilma.

Need, kes olid perearsti oma pere veganlusest teavitanud, kogesid erinevaid reaktsioone, nii skeptilist või vaenulikku suhtumisest kui ka neutraalset ja positiivset tagasisidet. Mõnel juhul mainiti ka, et arsti suhtumine on aastate jooksul muutunud teadlikumaks ja toetavamaks, kui lapsel märkimisväärseid terviseprobleeme ei esinenud. Üksikud tõid ka välja, et arst oli tunnistanud enda ebapiisavat pädevust toitumise teemas ning andnud soovitusi, kuhu pöörduda, või konsulteerinud ise vastava spetsialistiga:

Jürgen, 36, kaks last: Temaga on tegelikult kogemus olnud väga hea. Noh, alguses ta ei olnud väga resoluutne, et nüüd peab ja kui te ei anna, siis olete halvad vanemad. Midagi sihukest ta ei öelnud. Andis mõista, et pigem ikka peaks, aga nüüd ta ei ole seda enam öelnud ka, ilmselt nähes, et tal on kõik nagu arengu mõttes hästi, vereproovid hästi. Ja, ja äkki ta on ise ka natuke nagu kuidagi siit-sealt ennast nagu harinud. Ta on sihuke, noh, siuke nooremapolne, mitte päris sihuke vanakooli, kellega võib olla tüüpiliselt oli võib-olla keerulisem. Nii et temaga oli alguses võib-olla natuke noh, et kas me julgeme talle öelda või et mis ta arvab, aga tema arvab nüüd väga hästi. Või noh, ütleva kas nüüd just nagu hästi, aga noh, neutraalselt, et tal pole midagi nagu ette heita.

Need, kes kogesid arsti neutraalset või positiivset suhtumist, mõõnsid, et see tulenes tõenäoliselt lapse terviseprobleemide puudumisest, ning eeldasid, et vastupidisel juhul oleks reaktsioon olnud negatiivne:

Marianne, 31, kaks last: Meil on väga positiivselt läinud, aga see on ainult selle näol, et meil on tulemused korras. Ma olen täiesti veendunud, et kui meil oleks mingi rauapuudus, mida tegelikult on... nagu minu tutvusringkonnas omnivooride lastel meeletus koguses, siis ma olen täiesti veendunud, et see oleks hoopis teistsugune tagasiside ja see, see probleem oleks veganlus, mitte see, et väga paljudel on rauapuudus. Et meil on selle koha pealt vedanud.

Positiivse kogemusena toodi välja ka perearsti valmisolekut ja isegi enda initsiatiivi väljastada tõend, et lapsele sobib täistaimne toit, mille alusel saab veganvanem haridusasutusest vastavat toitu küsida:

Saara, 39, üks laps: Siis kui Oskaril oli see koolimineku kontroll perearsti juures, siis perearst kirjutas tõendi, mis tuleb kooli viia. Selline ülevaade mingisugune üldine lapse üldisest tervise olukorrast. Ja sinna ta pani kirja, et pere on täistaimetoitlased ja lapsel vereproovid on olnud alati korras ja... no oligi selline lihtsalt lihtne sõnastus, aga kuidagi positiivses võtmes. Et ma ei olnud küsinud mingid tõendit, et kas te saaksite perearstina kirjutada meile tõendi, aga ta pani seda sinna ja siis ma sain aru, et järsku mul ongi perearsti tõend selle kohta, et laps on vegan. Nii et ma saaksin selle tõendiga ka toitu küsida.

Perearsti skeptilise ja eelarvamusliku suhtumise osaliseks saanud veganvanemad jagasid kogemusi, kus arst hakkas seostama erinevaid kõrvalisi terviseprobleeme veganlusega, väljendas väärarusaamu veganluse kohta või jagas veganist patsiendile ja tema lastele soovitusi tarbida loomset toitu:

Marten, 39, üks laps: Ja...aga ta [arst] ei lasknud nagu sellel väga minna terve selle visiidi jooksul. Ta ikka lõpus ikka ütles ka, et mis sa jändad nende taimedega, kõike tuleb süüa, onju. [...] Et jah, et arstiga on nii nagu on, et ega ma nüüd sinna tagasi väga ei kipu ausalt öeldes. Et see oleks jõe vahva, kui oleks vegan, vegan arst.

Stella, 33, üks laps: Aga siis, kui ta oli, ma ei mäleta kui vana ta oli, no mõned kuud sealt edasi võib-olla või kümnekuune või midagi sellist ja siis, kui ma ikkagi hakkasin talle nagu seda andma, siis arsti nagu soovitusel, siis ta kunagi tegelikult ei tahtnud ja tal oli nagu räige blokk oli kogu aeg ees sellega seoses. Et et jah, tagantjärele võib-olla see ongi mu selline kahetsusmoment, et mingitel hetkedel nagu arsti mõjutustel ikkagi nagu sundisin teda.

Negatiivsete kogemuste korral ei ole alati võimalik leida head lahendust, kuna perearsti vahetamine ei pruugi olla võimalik:

Lea, 29, üks laps: See oli ikkagi, ütleme niimoodi, et minu jaoks väga väga ebameeldiv kogemus, ma tundsin peale seda pikalt, et ma ei tahaks üldse sinna minna, ma otsisin teisi perearste, aga noh, see kuidagi...kuna aastaselt need tihedad igakuised seal käimised said läbi siis, ma nagu ühel hetkel ikkagi jätsin selle ja lõin käega, sest et ma sain aru, et kuna ma elan [maakonna nimi] siis mul ei ole väga suurt šanssi, et ma leian kedagi üldse, kes oleks nagu teadlikum veganlusest, vegan laste kasvatamisest, üldse taimsest toitumisest, mida see endaga kaasa toob, mida see ei too kaasa ja kuidas seda teha. Siis ma jah jätsin selle täitsa katki.

Ühe teemana käsitleti intervjuudes täiendavate tervisekontrollide, eelkõige vereproovide, tegemist täistaimsel toidul olevatele lastele ka terviseprobleemide puudumisel või väljaspool tavapärasest regulaarsust. Veganvanemate kogemused osutasid, et **kuuldes pere veganlusest, määravad perearstid tavaliselt omal initsiatiivil lastele tervisekontrolliks lisavereproove, lähtudes eeldusest, et täistaimne toit võib põhjustada terviseprobleeme ja toitainete puudust. Teisalt on aga ka veganvanemad ise varmad selliseid vereproove perearstilt küsima**, ka väliste terviseprobleemide puudumisel, eesmärgiga

regulaarselt laste tervist kontrollida. Selline teguviis viitab, et arstid ja veganvanemad ei ole kindlad täistaimse toidu mõjus laste tervisele. Veganvanemate kõhklused pole üllatavad, arvestades et institutsionaalne tugi veganlusele Eestis puudub ning just tervishoiusüsteem, sh riiklikud toitumissoovitused, taunivad veganlust³⁸.

Muud veganluse ja lastega seotud kogemused tervishoiusüsteemis: lapseootus, sünnitamine, imetamine ja haiglas viibimine

Üldjoontes sarnanesid kogemused tervishoiusüsteemis seoses lapseootuse ja sünnitusega eelpool väljatoodule: tervishoiutöötajatelt, näiteks ämmaemandatelt ja imetamisnõustajatelt, saadi nii neutraalset, toetavat kui ka eelarvamuslikku suhtumist. Mõned uurimuses osalejad, kellel oli lapse sünnitamise ja imetamise kogemus, tõid esile spetsiifilise probleemi imetamise kontekstis:

Helene, 35, üks laps: Eestis ei olnud mingeid nagu lehmapiimavabasid asju ja ma ei hakanud ka kuskilt nagu välismaal tellima või liiga palju vaeva nägema. Et see, see oli mul selline väga halb asi, jah, mille üle ma süüd tundsin, et ma pean talle mingit piimajama toppima, aga mul siis ei olnud nagu kahjuks muud võimalust. Nojah, minu unistus oli muidugi rinnapiima anda mingi ülipikalt, aga ei läinud nii.

Et Eestis ei ole võimalik osta täistaimset rinnapiimaasendajat, satub osa veganvanemaid sundolukorda, kus nad peavad vastuolus oma väärtustega andma lapsele lehmapiima baasil toodet.

Jagati ka mõningaid haiglas viibimise kogemusi, nii seoses sünnitusega kui ka väikelapsega. Negatiivsed kogemused hõlmasid haiglapersonali eelarvamuslikku suhtumist lapse täistaimsesse tootumisse ning probleeme haiglatoiduga, näiteks puudus täistaimne toiduvalik või polnud see täisväärtuslik:

Miina, 37, kolm last: Seal ei olnud mitte kui midagi süüa, seal ei olnud mitte kui midagi ja siis see arst oli selline hästi vana naine ja siis ta küsis nagu et mida see laps sööb ja ma ütlesin, et kas te saaksite nagu midagi midagi vegaanset tuua, et midagi mingit puuvilju või marju või midagi. Ei, meil siin midagi sellist ole! Ma olin nagu, et ... Et ja siis, et meil on kohupiima ja... No see on haigla nagu, et teil ei ole puuvilju siin haiglas ja te pakute mingit kohupiimakreemi mu lapsele, et kas see on nüüd tervislik või?! Ja see oli nagu hull, et tahtsin puuvilja või banaani, et mu laps sööks midagi. Ma ei saanud ka süüa, mu mees pidi tooma igasugused toidud ka sinna. Ja siis see arst rääkis päris jubedaid jutte nagu veganlusest.

Helene, 35, üks laps: Kui taga sattusime korraks lastehaiglasse, kui ta oli päris imik, siis ma ei tea, kas ma pidin kuskile märkima või minu veganlus tuli välja ja siis ka mingi lastearst seal ütles küll, et aga vaadake siis, et lastele see ikka õige ei ole, neil on ikka neid vitamiine ka vaja.

Mõned sünnitamisega seoses haiglas viibinud intervjuueeritud märkisid positiivse asjaoluna, et haiglas oli võimalik valida täistaimne toit ning sellega oldi rahul:

Frida, 32, kaks last: No alguses, kui ma sinna jõudsin sünnitama, siis seal nagu ...ma tean, et mõnel haiglasse minekul on nagu see koht, kuhu ankeeti nagu märgid, aga seal keegi ei küsinud. Siis ma mõtlesin, et ah okei, suva, et ma ei hakka ise spetsiaalselt tellima, et see tundus ebamugav liiga, et ma hakkan spetsiaalselt tellima, mingi, et kas siin saab vegantoitu või kas valikut on või et ärge mulle tooge. Aga siis juhuslikult nagu see viimane

³⁸ Vt Aavik, 2017, 2018, 2021

ämmaemand, kes jäi mul sinna sünnituspalatisse, ta oli selline hästi nooruslik, ta midagi toidust ütles, noh et varsti tuuakse toit või midagi sellist, ma ütlesin, et mul on oma toit kaasas, et ma olen taimetoitlane, siis ta ütles, et aa oled, et ma panen siis kirja. Et küsis kohe, et kas vegan ja, ja siis ma juba tänu sellele sain nagu sinna palatisse ka hiljem selle vegantoidu siis. Et kui olid need vanemad ämmaemandad, siis ma põhimõtteliselt vist ei oleks teinud teemat. Ja noh teistega ei tulnud toit jutuks, et lihtsalt seal on see eraldi töötaja, kes toob, et see ei ole nagu arstidega seotud. Ja see toit oli ka päriselt vegan.

Kokkuvõte, järeldused ja soovitused

Selle uuringu eesmärgiks oli selgitada veganitest lapsevanemate kogemuste kaudu, milline on haridus- ja tervishoiusüsteemi valmisolek toetada laste ja perede täistaimset toitumist kui ühte kestliku eluviisi olulist aspekti. **Loomakasvatusel põhineva toidusüsteemi muutmine ning täistaimse toidu laialdane kättesaadavus haridus- ja tervishoiusüsteemis ei peaks olema ainult veganite kui kitsa huvigrupi, vaid kõigi ühine huvi, kuna aitab edendada looma- ja kliimasõbralikku ning tervislikumat eluviisi.**

Mitmed uuringus osalenud lapsevanemad, eriti pikaajalised veganid, märkisid, et nende kogemused veganite ja veganitest lapsevanemadena Eesti ühiskonnas on ajapikku positiivsemaks muutunud. Positiivsete arengutena toodi oma kogemuse põhjal välja, et tasapisi on inimeste teadlikkus veganlusest tõusnud ning eelarvamuslikku suhtumist esineb vähem. Neid arenguid täheldati eelkõige üksikisikute hoiakutes, näiteks märgiti, et pereliikmete, sõprade ja tuttavate suhtumine veganlusse (sh laste veganlusse) on muutunud avatumaks ja toetavamaks. Samuti leiti, et täistaimsete toodete üha laiem kättesaadavus jaekaubanduses aitab veganluse levikule kaasa. Seevastu on uuringus osalejate hinnangul aga **tunduvalt maha jäänud institutsionaalne tugi veganlusele, eelkõige haridus- ja tervishoiusüsteemis, kus lapsed veedavad olulise osa oma ajast.** Kriitilised oldi ka riigi suhtes, kes nende institutsioonide tööd reguleerib ning kes on sõlminud õiguslikult siduvad kliima- ja kestlikkuse kokkulepped.

Haridussüsteemi puhul toodi peamise probleemina välja asjaolu, et koolieelsetes lasteasutustes puudub valdavalt täistaimse toidu võimalus. Valitseb ka ebaselgus, kas ja millistel tingimustel on veganvanematel õigus saada oma lapsele koolieelses lasteasutuses täistaimset toitu. Selline olukord läheb vastuollu vanemate seadusliku õigusega saada lapsele haridusasutusest veendumuste kohast toitu³⁹ ning tegemist on ebavõrdse kohtlemisega veendumuse alusel, nagu leiab ka EV võrdõigusvolinik⁴⁰. **Täistaimse toiduvaliku puudumine paneb kestlikumalt elada soovivad lapsevanemad ebavõrdsesse seisu ning seab sundvaliku ette:** a) kas valmistada igapäevaselt lapsele kaasa sobiv toit (kusjuures mitte kõik lasteaiad ei luba oma toitu kaasa panna), mis nõuab palju ressursse ja võib süvendada soolist ebavõrdsust või b) minna vastuollu oma väärtustega ning lubada lapsel süüa haridusasutuses loomset toitu. **Püüti vältida lapse võimalikku eristumist või stigmatiseerimist veganluse alusel.** Kõige keerulisemad olukorrad olid veganvanemate jaoks haridusasutuses (eriti lasteaias) tähistatavad sünnipäevad ja muud tähtpäevad, mis polnud vanematele eelnevalt teada ja kus tavaliselt pakuti loomseid tooteid. Siin ei tajutud enamasti haridussüsteemi toetavana, kuna loomade tarbimine on selles institutsioonis normiks.

Veganvanemad leidsid, et koolimine kuga toiduprobleem mõnevõrra leevenes, kuid seda mitte tänu koolisüsteemi toele, vaid eelkõige kuna koolipäevad on lühemad kui lasteaias ning kooliealine laps suudab oma toitumisvalikutes olla iseseisvam. **Need vähesed koolid, kus täistaimset toiduvalikut pakutakse, on pigem suuremate linnade eliit- või erakoolid ning tüüpiliselt on menüüs üks täistaimne toit, mis ei pruugi alati olla kvaliteetne või täisväärtuslik.** Jagati ka kogemusi, kus koolimenüüst on lapsel võtta vaid kalorivaeseid lisandeid (nt kartul, riis). Leidus neidki vanemaid, kes jätkasid toidu kaasapanekuga ka koolieas ning tunnetasid seda koolisöökla täistaimse toidu puudumisest tulenevat kohustust ebaõiglase ja koormavana nii vanemale kui ka lapsele endale.

³⁹ Eesti Vabariigi määrus "Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis"

⁴⁰ Knight, K., & Veske, K. (2024). Soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise voliniku aastaaruanne. Soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise voliniku kantselei.

Tervishoiusüsteemis seondus veganvanemate jaoks **peamine keerukus perearstidega. Oldi kahtlevad ja ettevaatlikud selles osas, kas ja kuidas perearstile oma pere (sh laste) veganlusest rääkida.** Umbes pool uuringus osalenud vanematest teavitas perearsti oma lapse täistaimsest toitumisest ning ülejäänud ei teinud seda. Perearstile ei räägitud lapse veganlusest, kuna kardeti negatiivset reaktsiooni ning oletati, et perearsti võimalik eelarvamuslik suhtumine mõjutab edasist suhtlust. Osa neist, kes perearsti oma lapse täistaimsest toitumisest informeerisid, tegid seda järk-järgult ja ettevaatlikult, püüdes tunnetada arsti suhtumist. Leidus ka mõni, kes teavitas arsti strateegiliselt, leides, et tegemist on terviseprobleemide diagnoosimiseks ja raviotsuste tegemiseks vajaliku infoga. Arvati ka, et on oluline tõsta tervishoiutöötajate teadlikkust veganist patsientide olemasolust ning et hea tervisega veganid aitavad kummutada veganluse ja veganitega seonduvaid stereotüüpe. **Need, kes oma perearsti pere toitumisviisist teavitasid, kogesid nii skeptilist, negatiivset kui ka neutraalset ja toetavat suhtumist.** Jagati kogemusi, kus arst oli teinud veganluse kohta ebasobivaid märkusi ja soovitanud lapsele loomseid tooteid. Sellised olukorrad tekitasid veganvanemates negatiivseid tundeid ning soovi perearsti poole pöördumist vältida. Mõnel juhul märgiti, et perearst oli tunnistanud oma ebapädevust toitumise valdkonnas ning jaganud soovitusi, kuhu pöörduda, või ise pädevatelt spetsialistidelt nõu küsinud. Kuigi mitmed uuringus osalejad tegid sobiva perearsti leidmiseks eeltööd, ei olnud kõigil võimalik perearsti valida või vahetada.

Mitmete veganvanemate sõnul määras perearst lapse veganlusest kuuldes talle olenemata terviseprobleemide puudumisest vereanalüüsid ning ühtlasi oli veganvanemate hulgas tavapärane ise arstilt regulaarselt sellist tervisekontrolli paluda. See viitab arstide ja ka veganvanemate ebakindlusele täistaimse toidu tervisemõju osas. Arvestades, et tervishoiusüsteem (sh riiklikud toitumissoovitused) veganlust (sh eriti laste veganlust) ei toeta, ei ole veganvanemate ettevaatlikkus selles küsimuses üllatav.

Mitmed uurimuses osalejad jagasid kogemusi seoses sünnitamisega, imetamisega ja väikelapsega haiglas viibimisega. Need kogemused sarnanesid suuresti eelöelduga: tervishoiutöötajatelt (nt ämmaemandad ja imetamisnõustajad) tuli nii negatiivset kui positiivset suhtumist. Väikelapsega haiglas viibijad kurtsid, et puudus täistaimne toit ning menüü sisaldas palju loomset ja ebatervislikku (nt palju suhkrut sisaldavat) toitu, kuid mõned sünnitanud töid positiivsena välja, et neil oli võimalik peale sünnitust haiglas saada täistaimset toitu. Seoses imetamisega osutasid mõned intervjuueeritud probleemile, et **Eestist ei ole võimalik osta täistaimset rinnapiimaasendajat**, mistõttu oldi sunnitud vastuolus oma väärtustega andma lapsele lehmapiima baasil valmistatud rinnapiimaasendajat.

Hoolimata sellest, et kliimaeesmärke ei ole võimalik saavutada ilma praegust loomakasvatusele tuginevat toidusüsteemi muutmata⁴¹, võib veganvanemate kogemuste põhjal kokkuvõtvalt väita, et olulised institutsioonid – haridus- ja tervishoiusüsteem ning nende tööd reguleeriv riik – ei toeta valdavalt kestlikuma eluviisi poole liikumist täistaimsele toidule ülemineku kaudu.

Uuringu tulemuste pinnalt võib teha järgmised laiemad järeldused:

- **Haridus- ja tervishoiusüsteem, kus loomade tarbimine on normiks, ei arvesta veganite ega teiste täistaimse toidu eelistajatega** ning karistab neid normist kõrvalekaldumise eest.
- Uurimuses osalejate **positiivsed kogemused haridus- ja tervishoiusüsteemis on suuresti seotud seal töötavate üksikisikute hoiakutega, süsteemne tugi puudub** (nt riiklikud toitumissoovitused, täistaimse menüü valdav puudumine koolieelsetes lasteasutustes).
- Sellises süsteemis tuleb **kestlikumat toitu tarbida soovitel lapsevanematel teha märkimisväärset lisatööd, et oma eluviisi säilitada.** Töö on kognitiivne, füüsiline ja logistiline (nt

⁴¹ Clark jt., 2020

igapäevane lapsele lasteaeda sobiva toidu planeerimine, valmistamine, kaasapakkimine) ning ka emotsionaalne (nt enda emotsioonide reguleerimine, kui õpetaja või teised lapsevanemad kommenteerivad veganlust negatiivselt; lapse lohutamine, kui teda on veganluse tõttu haridusasutuses halvustatud).

- **Institutsionaalsete puudujääkide kompenseerimiseks tehtav lisatöö (täistaimse toidu puudumisel igapäevane lapsele haridusasutusse toidu kaasapanek) on tüüpiliselt emade kanda**, saades osaks nende tavapärasest hoole- ja kodutööde ning emotsionaalse töö koormast. Nii süvendab see **veganemate jaoks emadusega kaasnevat tööd ja vastutust**, mida on nimetatud intensiivseks emaduseks⁴². Teisisõnu, veganemate jaoks, kes sellist lisatööd teevad, on emadus veelgi intensiivsem. Emade hooletöö koorma suurenemine toetab traditsioonilisi soonorme ja mõjutab negatiivselt nende palgatööd ja karjääri. Siit järeldub ka, et **süsteemse toe puudumine veganlusele ja täistaimsele toitumisele institutsioonides süvendab soolist ebavõrdsust**.
- Lisaks soolisele ebavõrdsusele tulevad selles kontekstis esile ka **majanduslikud lõhed**. Kuna **täistaimset menüüd pakuvad vaid üksikud suuremates linnades asuvad era- ja eliitkoolid ja -lasteaiad, tähendab see, et enamikul veganvanematel**, kes elavad näiteks suurematest linnadest eemal või on majanduslikult vähekindlustatud, **ei ole võimalik valida oma lapsele haridusasutust, mis pakuks täistaimset menüüd**. Sellises olukorras **tuleb teha sundvalikuid, mis võivad minna vastuollu vanemate veendumusega**. Näiteks võib see tähendada, et laps peab sööma haridusasutuses loomset toitu, kuna kõigil vanematel ei ole ressursse igapäevaselt oma toitu kaasa panna.
- Selles kontekstis **kogevad veganvanemad mitmeid negatiivseid emotsioone**: näiteks frustratsiooni ja ka süütunnet olukordades, kus tuleb teha keerulisi kompromisse ja isegi minna vastuollu oma väärtustega; igapäevaselt lasteaeda toitu kaasa valmistades kurnatust ja tüdimust ning tunnet, et riik ja haridusasutused ei hooli neist ning kohtlevad neid ebavõrdselt; frustratsiooni ja kurbust seetõttu, et olulised institutsioonid toetavad loomse toidu pakkumise näol loomade massilist väärkohtlemist ning kliimakatastroofi süvenemist ning et nende laps viibib keskkonnas, kus talle selliseid väärtusi edasi antakse. **Loomsetel toodetel põhinev menüü koolieelsetes lasteasutustes ning ka koolides ja haiglates tekitab olukorra, kus inimesed, kes oma looma-sõbralike ja kestlikumate toidu- ja tarbimisvalikutega aitavad lahendada mitmeid ühiskondlikke kriise ja edendada seega kõigi heaolu, näivad hälbivad ja eristuvad. Nad on pandud olukorda, kus nad peavad paluma endale erandit ning astuvad seeläbi potentsiaalse tüli-tekitaja ebamugavasse rolli, mis tekitab neis negatiivseid tundeid ega aita kinnitada kestlike valikute õigsust**.
- **Tervishoiutöötajatelt (eelkõige perearstilt) kuulnud negatiivsed kommentaarid enda ja oma laste veganluse suunal mõjutavad negatiivselt suhtlust arstiga ning tema poole pöördumist võidakse hakata vältima**, mille tagajärjel võivad terviseprobleemid jäävad õigeaegselt lahendamata. Veganluse varjamine perearsti ees kartuses saada eelarvamusliku suhtumise osaliseks tähendab, et perearstil puudub info, mis võiks (vähemalt mõningate) terviseprobleemide diagnoosimisel ja raviotsuste tegemisel oluline olla. Samuti tähendab see, et veganvanemad võivad tunda arstil käies ärevust, et perearst avastab pere veganluse ja suhtub sellesse negatiivselt.
- Ülaltoodud institutsionaalsete takistuste tõttu on **veganperedel, kus kasvavad (väikesed) lapsed, keerulisem veganlust praktiseerida, võrreldes lastetute veganitega**.
- **Nimetatud probleemid osutavad veganite ebavõrdsusele kohtlemisele ning tõsistele puudujääkidele struktuursel tasandil**. Seega on väga **oluline muuta sotsiaalset normi, mille kohaselt**

⁴² Hays, S. R. (1993). *The cultural contradictions of contemporary motherhood: The social construction and paradoxical persistence of intensive child-rearing*. University of California, San Diego; Ennis, L. R. (2014). *Intensive mothering: The cultural contradictions of modern motherhood*. Demeter Press.

on loomad inimesele tarbimiseks, mistõttu institutsionaalne toitlustus põhineb looma- ja keskkonnaaenuvõimel loomsetel toodetel. Institutsioonidel on seejuures keskne roll, kuna inimesed saavad teha paremaid valikuid, kui institutsioonid seda võimaldavad ja toetavad. Inimesed, kes juba püüavad teha looma- ja keskkonnasõbralikke toidu- ja tarbimisvalikuid, ei peaks kohtama vastuseisu ega tundma seetõttu tõrjutust ja eelarvamuslikku suhtumist.

Selleks, et teha samme kestlikuma toitumis- ja eluviisi poole ning toetada veganeid ja teisi samade väärtuste järgijaid, on olulised vähemalt järgmised **muutused institutsionaalsel tasandil. Järgnevad soovitud põhinevad uurimuses osalejate ootustel riigile ning haridus- ja tervishoiusüsteemile ning neid on illustreeritud väljavõtetega intervjuudest.**

A. Lühemas perspektiivis ning minimaalse muudatusena peaks haridusasutustes ja haiglates olema täisväärtusliku täistaimse toiduvaliku võimalus ning see peaks olema kättesaadav ilma vanemate makstava lisatasuta ja meditsiinilisel põhjusel väljastatud arstitõendita, vaid veendumuse alusel, nagu on sätestatud määruses „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“⁴³. Pikemas plaanis ning ideaalis peaks olema nimetatud asutuste toidumenüü täielikult täistaimne. See aitaks liikuda korraga mitme eesmärgi poole ja lahendada mitmeid probleeme:

- a) ebavõrdsuse vältimine ja eritoidude tegemise vajaduse vähendamine – täistaimne toit sobib palju rohkematele inimestele kui loomne toit (nt veganid, laktoositalumatud inimesed, munaallergikud, moslemid);
- b) täistaimne toit on loomasõbralik ning loomsest toidust loobumine aitab vähendada vägivalda loomade vastu ning laiemalt edendada hoolivust ühiskonnas;
- c) täistaimne toit on loomsest toidust tunduvalt keskkonna- ja kliimasõbralikum, mistõttu selle pakkumine aitaks kaasa haridus- ja tervishoiuasutuste, Eesti riigi ja Euroopa Liidu kestlikkus- ja kliimaeesmärkide täitmisele;
- d) täistaimne menüü haridusasutustes aitab kaasa rahvatervise, sh laste terviseedenduse eesmärkide täitmisele olukorras, kus üle 30% Eesti neljanda kuni seitsmenda klassi õpilastest on ülekaalulised⁴⁴ ning igapäevaselt sööb puu- ja köögivilju alla 40% Eesti kooliõpilastest⁴⁵;
- e) veganite ja teiste täistaimsetelt toituda soovivate inimeste ebavõrdse kohtlemise kaotamine haridus- ja tervishoiuasutustes;
- f) veganvanemate (eelkõige emade) igapäevase lisatöö (haridusasutusse lapsele toidu valmistamine ja kaasapanek) kui soolise ebavõrdsuse süvendaja kaotamine;
- g) jätkusuutlikuma tulevikuühiskonna kujundamine, ärgitades noortes inimestes looma- ja keskkonnasõbralikkust.

Lea, 29, üks laps: Minu täiesti ettepanek või selline, selline asi, mida ma ka kirjutasin kunagi sinna, see oli see mingisugune Euroopa Parlamendi küsitlus või mingi selline asi toitumise teemal lasteaedades ja koolides, siis ma ka sinna kirjutasin seda, et nagu taimne toit peaks olema by default olemas igal pool ja adekvaatne taimne toit. Mitte kolm kapsaliblet ja leivaviil ja siis kogemata ikkagi piimajogurt.

Brigita, 37, kaks last: Siis see on kooli kohta kõige suurem nagu see üleüldisem, et minu meelest koolides peaks olema ainult vegan toit, kui saadakse aru sellest, et see on keskkonnasõbralik.

⁴³ Eesti Vabariigi määrus „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“

⁴⁴ Tervise Arengu Instituut (2024). Kolmandik esimese kuni seitsmenda klassi õpilastest on liigse kehakaaluga.

⁴⁵ Tervise Arengu Instituut (2023). Ülekaalulisi noori on kolm korda rohkem kui kahe aastakümne eest.

Hedvig, 44, üks laps: Noh, et kui sa lähed haiglasse, et seal sa ei pea nagu spetsiaalselt seal hakkama kellegagi arutama või küsima ja uurima. Et sa ei pea üldse mõtlema sellele, et oi, nüüd ma pean minema haiglasse, et kas ma pean nüüd hakkama oma menüüd organiseerima. Et see oleks nagu igal pool nagu hästi loomulik.

B. Tervishoiusüsteemi ja meditsiinipersonali poolt laste täistaimse toitumise ja veganluse aktsepteerimine ja toetamine, tuginedes teaduspõhisele infole toitumise tervisemõjude kohta⁴⁶. See eeldab muudatusi riiklikes toitumissoovitustes (vt järgmine punkt) ning tervishoiutöötajate teadlikkuse suurenemist täistaimsest toitumisest ja selle tervisemõjudest ning samuti toidu tootmise seostest kestliku arenguga.

Miina, 37, kolm last: Et ma, ma loodan, et, et järelikult need inimesed, kes praegusel hetkel õpivad arstiks või saavad arstideks, et neil on nagu rohkem seda taju ja seda arusaamist sellest...[...] kõiges ei või alati süüdistada veganlust. Et see ei ole nagu mingisugune haigus, vaid see on lihtsalt nagu, ma ei tea, see ei ole isegi dieet, ma ei tea, nagu eluviis või nagu põhimõte. Et seda ma ka nagu just soovin, et oleks rohkem selliseid arste, kes nagu ei vaataks seda niimoodi kriitiliselt, vaid niimoodi, et sa elad niimoodi ja ma tean sellest asjast ja niimoodi, et see võib-olla ma ei tea, kas see kuuluks sellesse, et mida õpitakse kuskil meditsiinkoolis või mis iganes, aga igatahes, et ei peaks iga kord kartma, et kui su laps viiakse haiglasse...

Joanna, 40, üks laps: Ma loodan, et lihtsalt, et see ei ole mingi teema, et see on lihtsalt, et okei, te olete vegan pere ja see on kõik. Et ma ei ootagi... ma ootaks samasugust käitumist võibolla kõige rohkem, et ma ei taha, et meie peame siis ülisuuri teste läbi tegema, ma ei taha, et me peame nagu põhjendama, et miks me oleme veganid ja kõik see muu värk. Et ma tahaks, et meiega nad käituks nagu tavainimesega [naerab].

Kristin, 28, üks laps: Minu arvates võiks olla meil sama süsteem nagu Soomes, et kui ma ikkagist tulen, näiteks rasedana võtan ennast arvele ja ütlen, et ma olen vegan, et siis oskab kas perearst... okei, perearstilt ei saa seda oodata, et tema oskab mind nõustada täpsemalt nagu et kuidas... et toitumisasel näiteks....Vaid võiks olla see, et perearstid või ämmaemandad, naistearstid, et nad suudaksid toitumisenõustajate poole, et, et näed, et sul on siin, noh siis ma ei tea, üks tund tasuta toitumisenõustamist siis näiteks. Et ja tegelikult seda mitte ainult veganite puhul, vaid minu arust võiks olla ka omnivooride puhul, sest et halvasti võib toituda või ebatervislikult võib toituda ka vegan, et igal juhul peaks enne rasedust üle vaatama selle menüü.

Jürgen, 36, kaks last: Et kui need nagu kui need oleksid nagu okei, et, et sul on nagu.... et meditsiinisüsteemis perearstid nagu teaksid piisavalt, et nad ei pea nagu hullult nagu noh promoma seda, aga kui nad saavad teada, et sa oled vegan, et neil oleks ahah, okei, selge, siis ma arvestan sellega, et, et sellisel juhul kui ma näen, et teil mingist ainest on puudus, et tal oleksid need teadmised, et siis kust need, mis need taimsed allikad on, et kui on rauast puudust, mis, mida tema siis soovitab. Ja et noh, ja isegi mitte niivõrd nagu see, et noh, üks asi on, et need teadmised, aga lihtsalt see... lihtsalt see suhtumine või see või see nagu, et see on ilmselt nagu jällegi, et meil on nagu suhteliselt vedanud endal, aga ma kujutan ette, et kui meil ei oleks vedanud, et, et see on ikka nagu väga karm, kui keegi ütleb, et kui noh perearst näiteks ütleb, et sa kasvatad oma lapsi ikka täitsa valesi, et sa sead nad nagu ohtu [...] Nagu kuidas nagu kuidas saab olla, et USAs on okei ja siis äkki ei ole, või et Soomes on okei ja siis tuled üle lahe ja Eestis ei ole nagu okei.

⁴⁶ [The Association of UK Dieticians. Vegetarian, vegan and plant-based diet.](#)

Melina, V., Winston, C., & Levin, S. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics: Vegetarian diets. *Journal of Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970–1980.

C. Arvestades, et vaid veerand Eesti elanikkonnast seostab liha tarbimist keskkonnaprobleemidega ja 15% on vähendanud liha söömist⁴⁷ ning et rahvastik tarbib liigselt lihatooteid ja liiga vähe köögivilju⁴⁸, on vaja tõsta **inimeste teadlikkust toitumise seostest tervise- ja keskkonnaprobleemidega. Teadlikkust nendest seostest tõsta ning elustiili- ja tarbimisvalikuid vastavalt kujundada saab haridussüsteemi erinevatel astmetel. Samuti tuleks korraldada riiklikke teavituskampaaniaid.**

D. Ülaltoodud muudatuste elluviimiseks on vaja selgeid eesmärgistatud tegevusi ja sõnumeid Eesti riigilt. Avalik sektor võiks olla kestlikuma toitumise poole liikumisel suunanäitaja. Seejuures on võtmetähtsusega kaks tegevust:

- **Kaasajastada tuleb Eesti riiklike toitumissoovitusi**, mis on institutsioonides aset leidva toitlustuse ja tervisliku toitumise kampaaniate ja muu kommunikatsiooni aluseks. Hetkel kehtivad toitumissoovitused ei pea täistaimset toitumist inimestele, eelkõige lastele, sobivaks ning suunavad tarbima loomset toitu⁴⁹; samuti ei ole nende koostamisel arvestatud kliimaeesmärke. Uuendatud toitumissoovitused peavad **lähtuma tõenduspõhisest teadmisest, toetama kliimaeesmärke saavutamist ning olema kooskõlas Põhjamaade ning maailma juhtivate toitumisorganisatsioonide soovitustega**⁵⁰.
- **Liha- ja piimatoodete riiklik subsideerimine, mis on muutnud looma-, kliima- ja keskkonnaaenulikud tooted kunstlikult odavaks, arvestamata nende tegelikku laialdast kahju, tuleks lõpetada.** Eesti valikud EL-i koolipuuvilja, -köögivilja ja -piima programmi raames on tekitanud olukorra, kus lehmapiim ja lehmapiimatooted moodustavad suure osa koolide ja lasteaedade menüüdest. See ei ole aga paratamatu. Nimetatud programmi raames saavad EL-i liikmesriigid valida, millises proportsioonis neid tooteid koolides toetada. Eesti on nende riikide hulgas, kus suunatakse lehmapiima pakkumisele koolides rohkem rahalisi vahendeid kui puu- ja köögiviljale, kuid saaks teha vastupidise valiku. Põllumajandustoetused tuleks suunata kestlike taimsete saaduste tootmisele.

Erik, 30, üks laps: Konkreetselt, see on poliitiline otsus puhtalt nii Riigikogu kui valitsuse tasemel, kui riik võtab suuna, toetab täistaimset, ütleb, et see on jätkusuutlikum, tervislikum, tegelikult odavam, et me ei toeta seda loomset asja enam nii palju, et... et me ei toeta seda asja enam nii palju, siis tegelikult hakkaks ka rattad igal pool mujal käima. Kui öeldakse, öeldakse Riigikogust, valitsusest konkreetne, selge suund. Vot see asi muidugi ei käi nii kiirelt, aga, aga seda asja kindlasti peaks see debatti võtma, aga seda asja ei tehta ja sellepärast ei ole ka mitte ühtegi muutust ega mingisugust suurt arengut tegelikult siin Eestis täistaimse osa pealt. Et jah, toitumishõustajad ja mingi siuke toiduvaldkond ja veganid ise on need, kes tegelikult seda asja järjest pushivad. Aga, aga tegelikult peaks see olema väga kõrgelt konkreetne otsus, konkreetne suund, et me esiteks ka toetame seda toiduinovatsiooni, täistaimset innovatsiooni ja, ja siis muutuks nii lasteaiad, toitumishõustamised, arstid, noh, kõik muutuks. Kõik saaks aru, et jah, täistaimne toitumine on hea. Ta on hea ja hakkame siis seda toetama, kõigil tekiks see kindlus selle asja suhtes.

Frida, 32, kaks last: Ja ma ei tea, kas... no oleks tore samamoodi kui Eesti tervisesoovitustes või mis need nimetused on, oleks veganlust nii-öelda aktsepteeritud ka sõnadega. Et ma saan aru, et meie see, mis Tervise Arengu Instituut, et seal on need inimesed, kes pigem ei kiida heaks ja peavad piiramiseks. Et kui nagu see muutuks natukene, lihtsalt, et oleks millelegi toetuda, kui on vaja põhjendada, et see oleks hea. Et praegu siuke nagu... noh, et see teine pool saab tuua argumendiks just, et aga näed, need inimesed ütlevad, spetsialistid ütlevad, et on ju, ei ole tervisele hea. Et just see Soome näide on hea, et see on väga meiega sarnane riik, väga lähedal, et siis seda saab eeskujuks tuua.

⁴⁷ [Turu-uuringute AS \(2022\). Eesti elanike keskkonnateadlikkuse uuring.](#)

⁴⁸ [Tervise Arengu Instituut \(2014\). Eesti rahvastiku toitumise uuring.](#)

⁴⁹ Aavik, 2017

⁵⁰ Vt nt Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Murray, C. J. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492.

Anastasia, 37, kolm last: Läksin lastele lasteaeda järele ja vastu kõndisid kaks ema, kes siis omavahel rääkisid, et nemad olid just oma lapsed, ma sain aru lasteaiast võtnud ja trenni viinud ja siis kõndisid kahekesi, nad lihtsalt jalutasid. Ja siis üks ütles teisele, ma just kõndisin neist mööda, üks ütles teisele, et nii hea on ikka, kui laps on lasteaias, üldse ei pea selle toidu teemal stressama. Ja see oli nii valus see mis ta ütles, minu jaoks, et et minu jaoks kogu elu ongi ainult üks mingi toiduteema, toidu, termoste ma ei tea, mässamise teema. Et ...see oli jah, et see on... minu silmis see on nii ebaõiglane, et riik üritab kogu aeg lastevanemate elusid lihtsamaks teha. Et just võtame sotsiaalpoliitika aspektist, eks, et kogu aeg üritatakse, üritatakse paremaks ja kergemaks teha. Aga siis terve mingi grupp inimesi jäetakse kõikidest nendest hüvedest välja. Et teie ei ole seda väärt. Teie lapsed ei ole seda väärt. Et kui teie otsustasite teistmoodi elada, siis kannatage. Et vot, see on minu silmis nii ebaõiglane.

Uuringu autorist

Kadri Aavik on Eesti sotsioloog ja soouuriija. 2015. aastal omandas ta Tallinna Ülikoolis doktorikraadi sotsioloogias. Ta töötab soouuringute dotsendina Tallinna Ülikooli Ühiskonnateaduste instituudis. Ta tegeleb soouuringute, kriitiliste loomauuringute ja veganuuringutega. Muuhulgas on ta eelnevalt uurinud veganmehi ja -maskuliinsusi ning institutsioonide rolli veganluse toetamisel. Kadri on pikaajaline vegan ning olnud aktiivne Eesti kodanikuühiskonnas veganluse, loomaõiguse ja feminismi edendamisel. Ühtlasi on ta ema, kes kasvatab oma eelkooliealist last veganväärtuste kohaselt. Autor tänab uurimuses osalejaid, Eesti Vegan Seltsi ning Annina Ljokkoid, Liisa-Indra Pajustet, Farištamo Ellerit, Anny Drobotit ja Helen Kamenjuki konstruktiivse tagasiside eest uuringuraporti mustandile. Autor avaldab suurt tänu Helena Šegedinile kasulike kommentaaride ning raporti keeletoimetamise eest.