



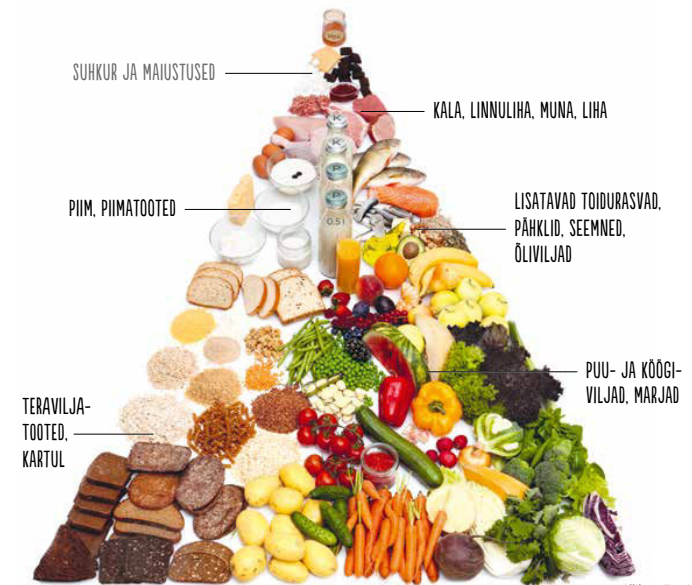
LASTE TOITUMINE

MIS ON ÕIGE TOITUMINE?

- Söö päevas kolm põhitoidukorda ja 1-2 vahepala.
- Söögikordade vaheaeg ei tohi olla pikem kui 3.5-4 tundi.
- Enne sööma asumist pese käed!
- Söö vikerkaarevärvides ehk võimalikult palju erineva värvusega toite.
- Parim janukustutaja on vesi.
- Söögi ajal ei jooda!
- Näri igat ampsu põhjalikult.
- Söömise ajal ära näpi arvutit või nutitelefoni, samuti pane kinni televisior.
- Söö istudes laua taga ja mõtle kuidas ja kust on see toit sinu taldrikule jõudnud.

JÄRGI NEID PÕHIMÕTTEID TOIDU VALIMISEL JA SÖÖMISEL

- Mitmekesisus – Mida rohkem erinevaid toiduaineid sa sööd, seda rohkem erinevaid kasulikke toitaineid toidust saad. Toitaineid vajad sa kasvamiseks ja arenemiseks.
- Hooajaline – Puu- ja köögiviljade ostmisel ja söömisel proovi järgida nende hooaegu. Sel viisil on viljadest saadav toiteväärtus kõige kõrgem ja ka maitse ehedam ja maitsvam. Öunad sügisel, mandariinid talvel ja arbuusid ja maasikad suvel ja nii edasi.
- Mõõdukus – Kõike võib süüa, kuid ära liialda.
- Toidu päritolu – Eelista alati kodumaist toitu, sest see on sinu kehale kõige parem.



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

Allikas: Tervise Arengu Instituut, toitumine.ee



SA OLED SEE, MIDA SÖÖD

MIDA SÖÖB TUBLI SPORTLANE?

HOMMIKUSÖÖK

- Lastele on hommikusöök kõige olulisem toidukord päeva jooksul!
- Koolilapsed, kes söövad hommikusööki, on parema keskendumisvõime ja mäluaga.
- Öö jooksul magad ja oled joomata 10 pikka tundi, sellepärast ongi sul hommikul suur joogianu.
- Pärast ärkamist ja enne hommikusöögi söömist, joo klaasike leiget vett.
- Söö mitmevilja-, täisterakaerahelbe- või tatrputru.
- Või vali keedetud muna või munaomlett koos täistera võileivaga.

LÖUNASÖÖK

- Söö kõht täis koolisööklas!

NÄKSIMISED JA VAHEPALAD

- Puuviljad ja marjad: õun, banaan, apelsin, mandariin, viinamarjad, mustikad, maasikad, ananass, mango ja teised.
- Köögiviljad: herned, porgandipulgad, paprikaviilud, kurgiviilud, idandid, kirsstomatid, liilkapsas.
- PäHKlid: (ilma soola ja suhkruta) India pähkel, metspähkel, mandlid, Kreeka päHKlid, pistaatsiapähklid, maapähklid.
- Seemned: päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, seederänniseemned, kanepiseemned.
- Toorsalatid: riivitud peedisalat, riivitud porgandisalat ananassiga, riivitud kapsasalat.

PEA MEELES!

- Proovi süüa iga päev vähemalt kolm peotäit erinevaid köögivilju ja kaks peotäit marju ja puuvilju!

MIDA TUBLI SPORTLANE SÖÖB HARVA VÕI MITTE KUNAGI?

- Kartulikrõpse.
- Maiustusi ja piimašokolaadikomme, kummikomme ja pulgakomme.
- Magusaid karastusjooke nagu limonaad, Coca-cola, Fanta, Sprite.
- Energijooke.
- Spordijoogid ei ole mõeldud lastele joomiseks, samuti sisaldavad need palju suhkrut!
- Kiirtoitu: hamburgereid, friikartuleid, pitsat, saiakesi, kiirnuudleid.

MIDA SÜÜA ENNE TRENNI?

- Tee endale täistera leivast juustuvõleib.
- Meisterda endale üks tervislik ja maitsev smuuti.
- Söö mõni vahepala, mis sai eelpool mainitud.
- Tuleta meelde, kas mäletad, mis need olid?
- Trenni võta kindlasti kaasa oma pudel puhta joogiveega.

MIDA SÜÜA PEALE TRENNI?

- Jaota oma taldrik mõtteliselt neljaks veerandiks.
- Kaks veerandit taldrikust peab olema kaetud juurikate või teiste köögiviljadega ja värsked salatiga.
- Üks veerand peab olema kaetud mõnega neist: tatar, pruun- punane-, must riis, täistera pasta, kartul, läätsed.
- Viimane veerand valgurikaste toiduallikatega nagu kalaliha ja linnuliha, muna, kodujuust, oad, läätsed.



TOITUMISTARKUS LASTELE

MIKS TOIDU KORRALIK LÄBINÄRIMINE ON OLULINE?

- Seedimine saab alguse juba sel hetkel, kui tunned toidu lõhna või tead, et varsti on lootust süüa saada. Vahel piisab ka lihtsalt toidu nägemisest.
- Tänu toidu lõhnale saadab meie aju signaale teistele seedimises oma rolli mängivatele organitele, et alustada seedeprotsessiga ja toota seedimiseks vajalikke seedemahlu.
- On väga oluline närida toit väikesteks tükkideks, et seedetraktil oleks lihtsam seedida ja omastada võimalikult palju vajalikke toit-aineid meie kehale.
- Põhjalik toidu närimine ja mälumine aitab kaasa paremale süljeeritusele, mis on oluline tervislikuks seedimiseks.
- Näiteks sisalduvad süljes ensüümid, mis aitavad lagundada ning seedida rasvu ja tärkliseid, alustades sellega juba meie suus.
- Kui toit on suus põhjalikult väikesteks tükkideks näritud ja korralikult segunenud süljega, on lihtsam toitu neelata.
- Lisaks aitab see vältida õhu neelamist söömise ajal, mis võib hiljem põhjustada probleeme kõhus, rõhutsusi ja seedehäireid.
- Kui toit ei ole korralikult suus läbi näritud, on risk, et suure närimata tükkid leiavad tee meie seedeelundkonda, takistades korralikku seedimist kõhus ning põhjustades:
 - puhitust,
 - kõrvetisi,
 - kõhukinnisust,
 - kõhulahtisust,
 - kõhuvalu ja teisi seedeprobleeme
- Närimine on kasulik ka hammaste tervisele – toidu mälumisel pühid sa kaasa ka bakterid, mis põhjustavad hambakaariest ja hambakattu.
- Kui toit pole korralikult läbi näritud, siis ei tunne sa ka õiget toidu maitset.

MIKS EI TOHI SÖÖMISE AJAL JUUA?

- Vedeliku tarbimine koos tahke toiduga takistab korralikku ja tervislikku seedimist.
- Kui jooome söögi ajal, siis lahjendab tarbitud vedelik looduslike seedemahlade koostist meie seedesüsteemis.
- Seedemahladel on oluline roll, et seedida, lagundada ja omastada söödud toidust vajalikke toitaineid.
- Ehk oled isegi märganud, et kui juua vett või mahla prae kõrvale, on märksa lihtsam toitu alla neelata. Sel viisil loputatakse toit alla paari lonksu joogipoolisega, mis tähendab tihti suurte ja korralikult läbi närimata toidutükkide allaneelamist, mis omakorda põhjustavad seedeprobleeme.
- Samuti ei pruugi sa ära tunda täiskõhutunnet, kui tarbid palju vedelikku söögikorra ajal.
- Kindlasti väldi magusaid gaseeritud jooke söömise ajal, näiteks limonaadi.

Teksti autor: Rimi toitumishõustaja Katri Merisalu



Loe lisaks:
rimi.ee/tervis

Rimi
Sinu tervise heaks

