*Laste õigete söömisharjumuste kujundamine –loeng lasteaia töötajatele, vanematele*

***Reelika Õigemeel*** *Eesti Toitumisnõustajate Ühenduse juhatuse esinaine, toitumisnõustaja*

**Milliste võtetega lapsi tervislikult sööma suunata?**

1. Valmista toidud lapsepäraselt
2. Räägi lapsele erinevate toitude mõjust kehale
3. Valmista lapsega koos süüa
4. Mängige toiduga, see on lubatud!
5. Muutke söömine pere/rühma/klassi ühiseks toiminguks
6. Söömine toimugu alati positiivses õhkkonnas
7. Julgusta iga päev last proovima, ära sunni sööma
8. Räägi, kuidas toitu valmistati, millest see koosneb – ole aus!
9. Liigselt töödeldud toidu ja maiustuste tarbimise osas lepi lapsega kokku kindlad reeglid
10. Kõige olulisem: **täiskasvanu olgu ise eeskujuks!**

**Tervist toetava menüü koostamise põhimõtted (kõige olulisemad!)**

1. Tooraine kvaliteet – töötlemata, kodumaine, värske, mahe

2. Toidukordade ajavahe – 3h±0,5h, lisa vahepala(d)

3. Toiduainete mitmekesisus – portsjonitabel

4. Taldrikureegel – pool taldrikust köögiviljad

5. Suhkrut minimaalselt – 5%E , vähem on parem

6. Jook toidu kõrvalt ära – vesi vabalt kättesaadav

7. Kaks leivaviilu päevas on piisav – glükeemiline koormus

8. Piimatooteid optimaalselt – <2 toidukorral päevas

9. Toiduvalmistamise viisid – väldi praadimist

10. Lihavaba päev – võivad jääda muna ja piimatooted

**Jook toidu kõrval või pigem mitte?**

1. Väldi joogi pakkumist toidu kõrvale
2. Paku puhast vett toidukordade vahel
3. Kui pakud siiski jooki, eelista magustamata

puuvilja- või ürditeed või magusta need kuivatatud

puuviljadega (nt rosinad)

1. Kui soovid pakkuda mahla, vali 100% täismahl või

toormahl ning lahjenda see vajadusel vähese veega

1. Mahlanektar, -jook, magustatud tee või muu suhkrut

sisaldav (piima)jook <1x nädalas

1. Oakohvi lapse menüüs olla ei tohi, terviseprobleemideta

täiskasvanu võib tarbida <400ml päevas, kuid tervist

toetavasse menüüsse ei sobi planeerida.

**Laste ja noorte muutunud toitumisharjumused,mõju tervisele**

30 protsendil lastest tekivad toitumisest tingitud

terviseprobleemid juba enne kooli!

Tervisliku toitumise vähene väärtustamine ja valede

toitumisharjumuste kujunemine on eelduseks juba lapseeas

tekkivatele terviseprobleemidele – **ülekaal,**

**vastupanuvõime vähenemine haigustele**, **seedekulgla**

**probleemid** ja **käitumishäired**.

Kui lapsed söövad kolm korda nädalas kiirtoitu, soodustab see

**astma, heinanohu ja ekseemi** tekke tõenäosust *(Thorax,*

*2013 Apr;68(4):351-60)*.

**Koolitusel esitatud küsimused ja vastused**

|  |  |
| --- | --- |
| Mitu grammi toitu võiks üks hea isuga lapsüldse süüa ühel toidukorral ja päevas kokku olenevalt vanusest, et ei venitaks oma magu välja ja seedimine toimiks toitaineid omastades? | 3-aastane ca 1000g ehk 1/2 täiskasvanukogusest. Ühel toidukorral kuni 400g.6-aastane ca 1400g ehk 2/3 täiskasvanukogusest. Ühel toidukorral kuni 500g. |
| Kas piim (2,5% või ikkagi 3,5%) on tervislikhommikupudru (moos peal) kõrvale joogiks? 3,5% on parem.  | Jooki võiks pakkuda toidusteraldi. Pudrukaunistuseks eelistagekülmutatud marju, värskeid puuvilju moosile. |
| Kui kaua võtab aega uue toidu omaks võtmine?  | Väga individuaalne. Kuid õigeid meetodeid rakendades maksimaalselt 3 kuud (9-12 korra l) |
| Väetiste ja pestitsiidide jäägid puu- jaköögiviljades – võib-olla kasu asemel teemetervisele hoopis kahju? | Mahetoit on alati parim. Aga puu- ja köögiviljades on olemas ained (antioksüdandid), mis neutraliseerivadtoksiine. Pigem peaks muretsema suurtööstuses kasvatatud loomsetes toodetes sisalduvate toksiinide pärast. Looma söödaks kasvatatavate taimede kontroll ei ole nii range, kui inimsöögiks kasvatatavatel. Loomasöödaks kasutatakse peamiselt GMO taimi (soja, raps). Looma organismi kudedesse kuhjub erinevaid toksilisi ühendeid, ka keha vedelikesse. |
| Kas on „nn kergelt võtta“ lisalugemist, miks peaks seda või teist sööma, mis see lapsele annab, mis võib juhtuda mõne toitaine pideva puudumise pärast? | 1.Toitu targalt! Menüü koostamise käsiraamat. R. Õigemeel. 20172. Laste toitumine ja tervis.Toitumissoovitused Eestitoitumisterapeutidelt ja –nõustajatelt. 20163. Kuidas Prantsuse laste kombelsööma õppida. Karen Le Billon. 2014 |

