

# Lapse toitumine ja kehakaal



Koostas Evelyn Aaviksoo

Toidusedelid koostas dieediõde Eve Rannaste

Koostamist nõustasid Ülle Einberg, Anne Kleinberg, Katrin Martinson, Ruth Kalda ja Pille Ööpik

Koostamisel kasutatud algmaterjalid:

*Eesti toitumis- ja toidusoovitused*; koostajad Sirje Vaask, Tiiu Liebert, Mai Maser, Kaie Pappel, Tagli Pitsi, Merileid Saava, Eve Sooba, Tiiu Vihalemm, Inga Villa; Tervise Arengu Instituut ja Eesti Toitumisteaduste Selts; 2006.

*Vähemalt 5 korda päevas puu- ja köögivilju. Tuletan meelde, õpin lisaks*; Tervise Arengu Instituut; 2006.

Kujundus ja küljendus: Egle Raadik

Fotod: Dreamstime

Kordustrükk: Uniprint 2010

Käesolev juhend on II väljaanne 2008. aastal OÜ Lege Artis poolt väljaantud juhendist. Kordustrüki väljaandmist on finantseerinud Eesti Haigekassa. Tasuta jagamiseks.

ISBN 978-9985-9855-5-7

© OÜ Lege Artis 2008

Vajadusel saate lisainfot ja nõu oma perearstilt ja pereõelt või helistades perearsti nõuandetelefonile 1220.

TEADMISTE JÕUD  
**lege artis**



**Eesti Haigekassa**  
Estonian Health Insurance Fund



## Lapseea toitumisharjumused panevad aluse kogu eluks

Inimese toitumisharjumused saavad alguse lapseast. Sellepärast on oluline teada, et mida tervislikumad on toitumisharjumused lapsena, seda tervem on organism ka hilisemas elus. Õige toitumise ja küllaldase liikumisega on võimalik ennetada ülekaalu ja rasvumist, seedehäireid, südame-veresoonkonna ja liigeste haigusi ning mitmeid vähivorme.

## Tervislik liikumine

Piisav kehaline aktiivsus on lapse hea enesetunde, kehalise arengu ja tervise aluseks.

See, kui palju laps lisaks lasteaia või kooli võimlemistundidele kehaliselt aktiivne on, sõltub väga palju ka vanemate eeskujust ja hoiakutest. Lapseeas kujundatud liikumisharjumused kanduvad edasi täiskasvanuikku. Lapse liikumisharrastuse või spordiala valikul peaks eelkõige olema sõnaõigus lapsel. Treening peab lapsele olema nauditav ajaviide, mitte tüütu kohustus.

- Soovitav on liikuda 1–2 tundi päevas, võimalikult palju olla õues.
- Hea on igasugune liikumine – nii sportimine kui muu vaba aja tegevus.
- Lasteaias, koolis ja kodus tuleb liikumist soodustada.
- Tuleb valida lapsele meeldiv liikumisviis, näiteks müramine, ronimine või jooksmine väikelapsele, suuremale pallimängud, võistlusspordialad, kõndimine vms.
- Laps liigub meelsasti, kui selleks on sobiv aeg ja keskkond.
- Lasteaeda ja kooli jalgsi käimine on kasulik.

# Tervislik toitumine

Ainus õige viis normaalse kehakaalu säilitamiseks ja saavutamiseks lapseas on tervislik tasakaalustatud toitumine ja piisav kehaline aktiivsus.

Tervisliku toiduvaliku peamised põhimõtted on:

- **vastavus vajadusele** – toiduga saadud energia peab olema vastavuses päeva jooksul kulutatud energiaga;
- **mitmekesisus** – tuleb teha võimalikult erinevaid valikuid igast toiduainegrupist, et saada piisavalt vajalikke toitaineid;
- **tasakaalustatus** – tuleb jälgida, et päevasest koguenergiast moodustaksid süsivesikud 55–60%, toidurasvad 25–30% ja toiduvalgud 10–15%; kiudaineid peab toidus olema 25–35 grammi;
- **mõõdukus** – tuleb arvestada toiduenergia hulgaga, eelkõige puudutab see magusaid ja rasvaseid toite, mis annavad juba väikeses koguses suure hulga energiat.

Õige toiduvaliku tegemisel on abiks toidupüramiid (vt lk 6 ja lk 8), mis jagab toiduained nelja rühma. Igas rühmas on toiduained jaotatud sarnase energeetilise väärtusega portsjoniteks, eri rühmades on portsjonite energeetiline väärtus erinev.

Täiskasvanutele mõeldud toidupüramiidi ja soovituslikke toiduportsjoneid võib kasutada koolilaste toidumenüü koostamiseks. Eelkooliealiste laste toiduportsjonite hulka vähendatakse vastavalt vanusele. Portsjonite suurus on alati sama, olenemata lapse vanusest, erinev on vaid portsjonite hulk.

Nii väikese kui suure lapse menüü koostamisel peab arvestama lapse energiavajadusega ja toiduainegruppide soovitusliku osakaaluga.

Toidupüramiidi lahutamatuks osaks on kehaline aktiivsus.



## Teraviljasaadused ja kartul

Teraviljatooted on parimad kiudaineallikad. Kiudained tekitavad täiskõhutunnet ning parandavad ainevahetust. Need vähendavad vere kolesteroolisisaldust, ennetades seega südamehaigusi.

Selle rühma toiduainetest peaks poole moodustama rukkileib, veerandi kartul ja teise veerandi ülejäänud teraviljatooted.

Iga päev peaks sööma 3–4 viilu rukkileiba, sest selles on vajalike vitamiinide ja mineraalainete hulk oluliselt suurem kui peenleivas. Peenleiba ja saia on soovitatav süüa harva. Samas ei tohi kiudainerikka toiduga liialdada, see võib põhjustada gaaside teket ja kõhuvalu.

### 1 PORTSJON

1 dl putru (valmiskujul)  
100 g keedetud kartulit  
1 viil rukkileiba (30–50 g)  
2 viilu sepikut, täisterasaia  
või näkileiba  
1–2 viilu peenleiba või saia



## Puu- ja köögiviljad

Päevas peaks sööma vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju, soovitatavalt 2 puuvilja- ja 3 köögiviljaportsjonit. Puu- ja köögiviljad on väga olulised vitamiinide ja mineraalainete allikad ning teraviljatoodete kõrval järgmiseks parimad kiudainete allikad. Süües päevas vähemalt 5 portsjonit mitmevärvilisi puu- ja köögivilju, on tõenäoline, et organism saab kätte vajaliku koguse vitamiine ja mineraalaineid ning kiudaineid. Võimalusel tuleks alati eelistada puuvilju mahlale, sest mahlas on vähem kiudaineid, kuid rohkem suhkrut.

Ettevaatust! Süües palju magusaid puuvilju (banaane, viinamarju), võib laps saada liiga suure koguse süsivesikuid. Kui laps saab rohkem energiat, kui kulutab, on oht muutuda ülekaaluliseks. Liigselt tarbitud süsivesikud muutuvad organismis rasvaks.

### 1 PORTSJON

100 g köögivilju toorelt, keedetult,  
aurutatult või rasvata hautatult  
100 g värskeid puuvilju ja marju  
15 g kuivatatud puuvilju ja marju  
1 dl täismahla  
2 dl nektarit  
1 dl kompotti (mõõduka suhkruga)  
1 dl puuvilju või marju roa koostises





## Piim ja piimasaadused, liha, kala, muna

Piim ja piimasaadused on täisväärtusliku valgu, kaltsiumi, magneesiumi, kaaliumi ning B-rühma vitamiinide hea allikas. Piimatoodetest saab organism 75% vajalikust kaltsiumist. Rasvlahustuvatest vitamiinidest sisaldab piim eriti just kasvavale organismile vajalikku D-vitamiini, mis soodustab kaltsiumi omastamist.

Piimatooted hoiavad luud tugevad ja hambad terved. Lastele sobib toiduks täispiim. Väherasvaseid piimasaadusi (1,5% või alla selle) piimasaadusi soovitatakse lastele, kes on ülekaalulised, alates 5.-6. eluaastast. Piimavalgu talumatuse korral ei pea piimatoodetest loobuma, tuleb eelistada hapendatud piimatooteid.

Lihast, kalast ja munadest saab organism kätte valkude tootmiseks vajalikud asendamatud aminohapped, mida teistest allikatest on raskem kätte saada. Liha ei pea sööma iga päev, selle võib asendada kalaga. Kala sisaldab hulgaliselt oomega-3-rasvhappeid, mis on tervise seisukohalt parimad rasvhapped. Ka muna on soovitatav süüa vaid mõned korrad nädalas. Vältima peaks silmaga nähtavat rasva.

### 1 PORTSJON

2 dl piima, keefirit, petti, maitsestatamata jogurtit  
1 dl puuvilja- või marjajogurtit  
80 g kodujuustu (kuni 4%)  
100 g kohupiima (kuni 5%)  
80 g hapukoort  
50 g kohupiimakreemi  
30–35 g juustu (kuni 25%)  
50 g taist liha küpsetatult  
60 g nahata kanaliha, taist sinki, verivorsti  
30 g nahaga kanaliha  
30 g vorsti, viinereid, hakkliha  
50 g maksapasteeti  
30 g kalapulki  
50 g rasvast kala (heeringas, forell, lõhe)  
75 g väherasvast kala (räim, tursk)  
1 muna

# Suhkur ja toidurasvad

Suhkur, maiustused ja karastusjoogid on väga energiarikkad, nende sagedase tarvitamisega kaasneb liigse energia saamine. Selle tõttu suureneb kehakaal ning tekib rasvumine. Samal ajal jääb puudu lapse toidus vajalikke vitamiine ja mineraale. Mida vähem maiustusi, seda parem.

Rasvad peavad moodustama 25–30% toiduenergiast, kuid siia hulka arvatakse kõik toidutegemisel ja valmistoidudes sisalduvad rasvad.

Määrderasvadena soovitatakse kasutada nn pehmeid võisid ehk või ja taimerasva segusid, vähem margariini. Salatite valmistamisel on soovitatav kasutada külmpressitud õli ja praadimiseks puhastatud ehk rafineeritud õli.

## 1 PORTSJON

- 1 tl rapsi- või oliiviõli
- 1 tl võid või taimeõli-võisegu
- 10 g pähkleid, kookospähklit, seesami- või päevalilleseemneid
- 2 tl mett, suhkrut või moosi
- 10–15 g küpsiseid
- 10 g šokolaadi või kompvekke
- 1 dl mahla jooki, morssi, limonaadi



# Eelkooliealise lapse toidupüramiid

## IV PÕHIKORRUS

Lisatavad toidurasvad, pähklid  
2–3 portsjonit päevas



## LISAKORRUS

Suhkur, maiustused  
1–2 portsjonit päevas

## III PÕHIKORRUS

Piim ja piimatooted  
2–3 portsjonit päevas



Liha, kala, muna  
2–3 portsjonit päevas

## II PÕHIKORRUS

Köögiviljad, sh kaunviljad  
2 portsjonit  
päevas



Puuviljad ja marjad  
2 portsjonit päevas

## I PÕHIKORRUS

Leib, sepik  
2–3 portsjonit  
päevas



Kartul  
1–2 portsjonit päevas

Teraviljatooted  
1–2 portsjonit  
päevas



# 4–6-aastase lapse näidistoidusedel

## HOMMIKUSÖÖK

- 200 g piimaga keedetud teraviljaputru
- 100 g marju (maasikad, mustikad, vaarikad)
- 200 g kakaod (200 g 3,5% piima, 1 tl kakaod, 2 tl suhkrut)

## LISAPALA

- 1 puuvili

## LÕUNASÖÖK

- lihapallid (kotlet, kala) kartulipudruga (100 g), hautatud köögivili oliiviõliga või toorsalat 1 tl õliga
- magustoit 200 g (leivakreem piimaga või mannavaht piimaga või kohupiimakreem kisselliga või biojogurt mustikatega)

## VAHEPALA

- 1 terakukkel või 2 täisteraküpsist
- 200 g keefirit või piima
- 1 toores porgand (1 kaalikaviil)

## ÕHTUSÖÖK

- 200–250 g aedviljasuppi loomalihaga (lihapuljong, 40 g loomaliha, köögivili, kartul)
- 1 viil rukkileiba võiga
- 1 puuvili

## HILISOODE

- 150 g rasvast biojogurtit



*Kehaline aktiivsus on lapse hea enesetunde, kehalise arengu ja tervise aluseks*

# Koolilapse ja -noore toidupüramiid

## LISAKORRUS

Suhkur, maiustused  
2–4 portsjonit päevas



## IV PÕHIKORRUS

Lisatavad toidurasvad, pähklid  
4–5 portsjonit päevas



## III PÕHIKORRUS

Piim ja piimatooted  
2–4 portsjonit päevas



Liha, kala, muna  
2–5 portsjonit päevas

## II PÕHIKORRUS

Köögiviljad, sh kaunviljad  
3–5 portsjonit päevas



Puuviljad ja marjad  
2–4 portsjonit päevas

## I PÕHIKORRUS

Leib, sepik  
4–7 portsjonit  
päevas



Kartul  
2–3 portsjonit päevas  
Teraviljatooted  
2–3 portsjonit  
päevas

# Koolilapse näidistoidusedel

## HOMMIKUSÖÖK

- 6 spl täisteramüslit piimaga või 200 g hommikuputru
- 1 viil rukkileiba singi, tomati, paprikaga
- 1 klaas kakaod või kohv koorega

## LISAPALA

- 2 puuvilja

## LÕUNASÖÖK

- 2–3 keedukartulit, 1 kanakoib või kala, rohkest rohelist salatit oliiviõliga
- 200 g magustoitu (biojogurt marjadega või kohupiim kisselliga või puuviljasalat)
- 1 klaas piima
- 1 viil leiba

## LISAPALA

- 1 väike peotäis pähkleid, rosinaid (kuivatatud aprikoos)

## ÕHTUSÖÖK

- ahjus küpsetatud kana või kala, keedetud riis köögiviljadega (hautatud lillkapsas, porgand, roheline hernes oliiviõliga)
- 1 klaas keefirit
- 1 viil rukkileiba
- 1 õun, banaan või apelsin



*Tervisliku eluviisi lahutamatuks osaks on keheline aktiivsus*

## HILISOODE

- taimetee meega (marjajook)
- 1 rosinakukkel

## Mida annab tervislik toitumine lapseas?

- **Suureneb laste vaimne võimekus ja õpiedukus.** Eriti tähtis on hommikueine. Sellest sõltub otseselt verega ajju jõudva glükoosi hulk ning sellest tulenevalt ka erksuse ja meeldejätmise võime. Väärtoitumise tõttu väheneb laste õppimisvõime, esineb keskendumisraskusi ja käitumisprobleeme.
- **Vähenevad terviseprobleemid nooruki- ja täiskasvanueas.** Näiteks luude areng ja küpsemine sõltuvad piimast ning piimatoodetest saadava kaltsiumi hulgast. Neid poisse ja tüdrukuid, kes ei tarvita vajalikul hulgal piimatooteid, ohustab luude hõrenemine ehk osteoporoos ning neil võivad kergemini tekkida luumurrud. Samas ainult piima joomine võib lõppeda rauavaegusaneemia ehk kehveresuse tekkimisega, mida kohtab eriti väikelastel.
- **Ei ole rauavaeguse tekkimise ohtu kiire kasvamise perioodil murdeas.**
- **Ei teki ülekaalu ega rasvumist.** Näiteks lastel, kes söövad liigselt maiustusi ja joovad magusaid jooke, tekib ülekaal ja rasvumine palju suurema tõenäosusega kui neil, kes vähe magusat söövad. Rasvumine omakorda soodustab südame-veresoonkonna haiguste, kõrge vererõhu, suhkruhai-

guse, ateroskleroosi, liigesevaevuste, sapipõiehaiguste ja mõnede vähkkasvajate teket. Rasvumine kipub edasi kanduma ka täiskasvanuikka.

- **Organism püsib tervena.** Toitumisvigade tõttu võib väheneda vastupanuvõime nakkushaiguste suhtes, mistõttu lapsed on sageli haiged.

## Millal, kuidas ja kui palju peab sööma?

Nii lapse kui täiskasvanu jaoks on hommiku-, lõuna- ja õhtusöök asendamatud – neid ei tohi kokku lükata ega ära jätta. Lisaks kolmele põhitoidukorrale peaks olema päevas ka 1–2 oodet, milleks sobivad kas puu- või köögiviljad, võileib, mahl, kohupiim või pähklid ja rosinad. Karastusjogid, küpsised, pirukad või kommid ooteks ei sobi.

Toidukordade juures tuleb arvestada seedetrakti rütmi. Seedetrakti aktivatsiooniperiood kordub iga 3,5–4 tunni tagant, siis on seedimine kõige tõhusam. See ongi põhjuseks, miks peaks päevas olema 4–6 toidukorda.

Söömise juures on tähtis, et süüakse aeglaselt ja korralikult toitu mäludes, siis tekib küllastustunne kõige paremini. Söömiseks peab olema piisavalt aega, väiksema toidukoguse söömiseks 10–15 min, põhitoidu söömiseks 20–25 min.

Söödav toidukogus peab olema seotud elutegevuseks vajaliku energiahulgaga, arvestama peab lapse vanust, kasvu, organismi eripära ja kehalist aktiivsust.

## Energiavajadus

Lapse energiavajadus oleneb lapse vanusest, kehalisest aktiivsusest ja organismi eripärast. Vanusele vastava keskmise energiavajaduse saab välja arvutada, lapse täpne tegelik energiavajadus on alati individuaalne.

Üks võimalus lapse energiavajaduse arvutamiseks on kasutada lihtsustatud valemit:

**vanus aastates x 100 + 1000 kcal**

Näiteks 3-aastase lapse keskmine energiavajadus on 1300 kcal, 15-aastase lapse keskmine energiavajadus 2500 kcal.

Toiduainete energia- ja toitainesisalduse arvutamisel võib kasutada eestikeelset veebilehekülge [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee), kus asub link *toitumisprogramm*. Lapsevanem võiks teada, kui suur on tema lapse päevane toiduenergiatarve, ja ajuti jälgida, kui palju energiat laps toiduga saab. Iga päev seda teha ei ole vaja.

## Mis on ülekaalu tekkimise põhjused?

Suhteliselt harva on ülekaalu põhjuseks mõni ülekaalu soodustav haigus. Enamasti on lapse ülekaalu põhjuseks hea isu ja valed toitumisharjumused, mida mõjub perekondlik eelsoodumus.

### PEAMISED LAPSE ÜLEKAALU TEKKIMISE PÕHJUSED ON:

- suure energiasaldusega toitute, eriti snäkkide ja maiustuste söömine
- vanemate toitumist puudutavad hoiakud
- kiirtoidu söömine
- toidu, peamiselt magusa, kasutamine lapse premeerimiseks
- toidu ebaregulaarne näksimine söögivälistel aegadel – tühajal, televiisori või arvuti taga
- tervisliku toitumise teadmiste puudumine, oskamatus teha tervislikke valikuid
- vähene kehaline aktiivsus
- pärilikkus

# Milline on lapse normaalne kehakaal?

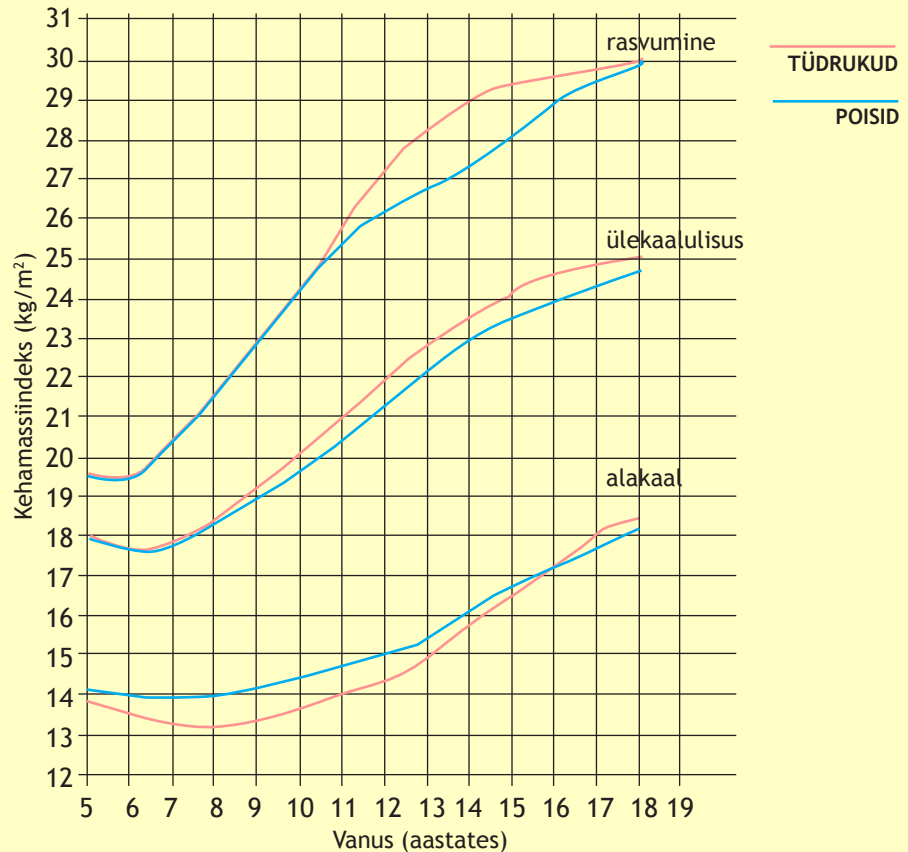
Laste kehakaalu hinnatakse samuti nagu täiskasvanutel kehamassiindeksi abil, kuid lastel on teised ala-, normaal- või ülekaalu piirmäärad.

Kehamassiindeks (KMI) on näitaja, mis saadakse keha massi (kg) jagamisel pikkuse ruuduga (m<sup>2</sup>). Täiskasvanutel peaks KMI olema 18,5–25. Kui KMI on 25–30, viitab see ülekaalule. KMI korral üle 30 on tegemist rasvumisega.

Üle 5-aastastele lastele on spetsiaalselt välja töötatud graafikud KMI hindamiseks.

$$\text{kehmassiindeks} = \frac{\text{kaal (kg)}}{\text{pikkus (m)} \times \text{pikkus (m)}}$$

## LAPSE KEHAMASSIINDEKS VASTAVALT VANUSELE



# Väikelapseiga

## TOIDUVAJADUS VÄIKELAPSEEAS (1–7-AASTASTEL LASTEL)

1–3-aastase lapse kasvamise kiirus aeglustub võrreldes esimese eluaastaga ja väheneb ka söögiisu. Alates neljandast eluaastast hakkab lapse söögiisu jälle suurenema, kuna laps hakkab oluliselt rohkem liikuma.

Lasteaialaps saab oma päevasest toiduenergia- ja toitainetevajadusest 85% kätte lasteaias (juhul, kui ta sööb lasteaias kõikidel toidukordadel). Seega ei tohiks kodus pakutava toiduga üle pingutada. Väikelapseiga on õige aeg lapse toitumisharjumuste kujundamiseks – laps on uudishimulik, püüab kõiges jäljendada ümbritsevaid inimesi, võtab kergesti omaks nende hoiakud.

## SOOVITUSED 1–3-AASTASTE LASTE TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISEKS

- Olge järjekindlad, sest selles vanuses on lapsed uudishimulikud ja kärsitud.
- Jälgige, et söögikorrad ja vahepalad oleksid regulaarsed.
- Vältige söömisega seotud võitlusi.
- Lisage lapse lemmiktoitudele tasapisi uusi toiduaineid või maitseid, sest laps võib olla uue toidu suhtes umbusklik.

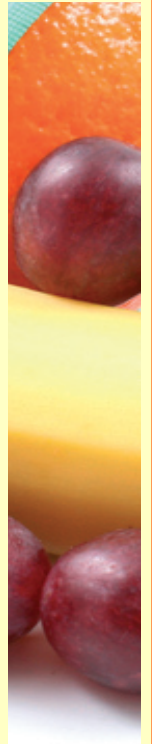
- Lapse toidukogus peaks olema ligikaudu veerand täiskasvanu omast.
- Vältige kõhutäitmist liigse piima- või mahlaajoomisega.
- Magustoit ei ole premeerimisvahend, vaid osa söögikorrast

## SÜÜES PÄEVAS

- 1 tomati,
- 1 suure porgandi,
- 100 g kapsast ja lehtköögivilju,
- 1 banaani,
- 100 g tumedaid viinamarju,

## SAAB EELKOOLIEALINE LAPS PÄEVASEST SOOVITUSEST

- üle 100% C-vitamiini, karotiini ja foolhapet,
- peaaegu 100% kiudaineid, kaaliumi ja vaske,
- peaaegu 75% magneesiumi,
- peaaegu 50% E-vitamiini,
- umbes 30% B-grupi vitamiine ja fosforit,
- umbes 20% ülejäänud mineraalaineid.



- Lõigake toidupalad lapsele sobivateks tükkideks, hoidu toitudest, mida on raske neelata või närida.
- Serveerige lapse toit jahutatuna, väldi kuuma toidu pakkumist. Jälgi, et toit ei oleks liiga kuiv.
- Kasutage lastelusikaid ja teisi söögiriistu, mis on välimuselt meeldivad ja mida lapsel on mugav käes hoida.
- Jälgige, et laps istuks söömise ajal laua taga, et tool oleks mugav ja sobival kõrgusel, ärge lubage söömise ajal ringi kõndida.
- Serveerige toit puhtalt ja kaunilt, kujundage harjumus pesta alati enne sööki käsi.

### **SOOVITUSED 3–7-AASTASTE LASTE TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISEKS**

- Püüdke tagada regulaarsus, vältige juhuslikke söögiaegu.
- Söögiaegadel laske lapsel keskenduda söömisele, taunige toiduga mängimist.
- Harjutage last sööma mitmekesist toitu, siis peab ta seda loomulikult ja kaob kartus uute toitude ees.
- Säilitage söögiaegadel positiivne meelestatus, ärge sundige last sööma taldrikut tühjaks, laske tal endal öelda, kui palju ta süüa soovib. Kui vältida näksimisvõimalusi enne söögiaega, on lapsel regulaarsetel söögikordadel köht piisavalt tühi.
- Näidake tervisliku toitumisega eeskujuna, laps jälgendab täiskasvanuid parema meelega, kui kuulab juhendamist.

- Kui laps tunneb huvi toidu valmistamise vastu, siis tuleks teda kaasata, andes köögis kergeid ja ohutuid ülesandeid.

### **ÜLEKAALU VÄHENDAMINE**

Imikud ja alla 2-aastased lapsed kasvavad ja arenevad kiiresti ning võtavad kaalus juurde. Kui laps on alla 2-aastane, ei rakendata reeglina toidupiiranguid ega muid kaalulangetamise abinõusid.

Peamine eesmärk väikelapse kehakaalu mõjutamisel on saavutada stabiilne kehakaal. Nii on võimalik lapse kasvades jõuda optimaalse kaaluni.

Pärast teist eluaastat tuleb pöörata tähelepanu toidu rasvasisalduse vähendamisele – lapse rasvavajadus on suurim esimesel eluaastal, pärast väheneb see tunduvalt. Suurendama peab puu- ja köögiviljade osakaalu menüüs ning vähendama suure energiasisaldusega toitude ja magustoitude osakaalu.





# Kooliiga – lapsed ja teismelised

## TOIDUVAJADUS KOOLIEAS

Koolilõuna peab katma 35% lapse päevasest toiduenergia vajadusest, gümnaasiumis võib lõunat asendada koolieine, mis katab 20% energiavajadusest. Sellest ülejäänud osa peab katma kodune toit. Gümnaasiumiõpilane võib juba ise oma koolimenüü kalorsuse välja selgitada ja ise ka kogu päevamenüü kalorsust arvutada.

Koolieas jätkab laps pidevat kasvamist ja vajab toidu-aegade vahepeal tervislikke vahetalasid. Noorukieas on süsivesikute vajadus kõige suurem. On oluline jälgida, et ei tekiks harjumust kulutada taskuraha liigsete magusate vahetalade ja kiirtoidu ostmisele.

## SOOVITUSED KOOLILAPSE TOITUMIS-HARJUMUSTE KUJUNDAMISEKS

- Pakkuge alati hommikusööki, ka siis, kui hommikuti on rutt või isu on vähene, peaks päeva alustuseks sööma kas või mõne toidupala – puuvilja, piimatoote, võileiva.
- Kasutage ära pärast koolipäeva tekkinud söögiisu ja pakkuge vahetalaks puu- ja köögivilju.

- Näidake head eeskujutervislikus toitumises.
- Kaasake laps tervisliku toidu valimisse ja valmistamisse.
- Lubage süüa ainult toidulaua ääres, taunige söömist arvuti kasutamise, teleri vaatamise või raamatu lugemise ajal.

## ÜLEKAALU VÄHENDAMINE

Kõigepealt peaks saavutama stabiilse kehakaalu, seejärel hakkama seda vähehaaval vähendama, muutes lapse söömisharjumusi ja suurendades kehalist aktiivsust. Lapsele tuleb õpetada toiduainete kalorsuse hindamist ja poes vähese kalorsusega toodete valimist. Toidus peab vähendada rasvade osakaalu ja võimalikult palju ka magusa osakaalu. Loobuma peab näksimisest söögiaegade vahel. Toidumenüü peab koosnema suuremas osas vähekalorilistest toitudest, kuid ilmingimata peab säilima mitmekesisus. Suurendama peab puu- ja köögiviljade osakaalu, jäädes siiski soovituslike koguste piiridesse.

Lapsega koos võib koostada ka toidupäeviku, millesse kirjutatakse päeva jooksul söödud toidud, nende kogused ja kalorsus. Toidupäeviku põhjal saab kujundada menüü lapsele sobivaks ja üles leida liigse energia allikad! Teismelistel tasub meeles pidada, et kaalulangetamiseks on olemas õige ja vale viis:

- Õige on piirata rasvase ja magusa osakaalu, süüa regulaarselt, vältida näksimist, teha vähemalt kolm korda

nädalas korraga kuni tund aega trenni. Selline kaalu langetamine on kõige tõhusam ja kehasõbralikum.

- Vale on süüa väga vähe või ainult ühe toiduaine-grupi toite, jätta toidukordi vahele, kasutada kaalu vähendamiseks ravimeid või kutsuda esile oksendamist. Sellise kaalu langetamise tulemuseks võivad olla tõsised tervisehäired.

## Mida võiks iga lapsevanem teada laste toitumisest?

- Kõik lapsed on erinevad, nagu täiskasvanudki. Igal lapsel on toitude seas oma lemmikud ja ka need, mis üldse ei maitse. Teades oma lapse eelistusi, saate teda vahel meelitada vähehaaval sööma ka neid toite, mida ta tavaliselt ei sööks.
- Lapsed lähtuvad oma toidueelistustes peamiselt kahest tegurist: kas toit on tuttav ja kas see on maitsev. Alla nelja-aastasele lapsele on olulisim, et ta teaks, millise toiduainega on tegemist. Seetõttu peaks uusi toite tutvustama ettevaatlikult ja väikestes kogustes, näidates ise eeskuju.
- Lapsele on tähtis ka toidu välimus ja õige temperatuur. Laps sööb salatit parema meelega, kui ta on näinud, millistest komponentidest see on valmistatud.

- Lapse põhitoidu peaks moodustama täisväärtuslikust toorainest värskest valmistatud toit. Kuigi meie elutempo on kiire, ei tohiks pooltooteid süüa rohkem kui korra nädalas. Pooltooted – konservid, purgitud, viinerid, lihapallid, pitsad, peemeenid jms – sisaldavad enamasti palju peidetud rasvu ja soola. Selliste toitude energeetiline väärtus on suur, toiteväärtus aga võrreldes värskest valmistatud toiduga väike.
- Söömise ajal mängivad rolli lapse meeleolu ja ümbritsev keskkond (kas televiisor mängib, kas on külalised) ning see, kas lapse köht on tühi. Lapsed kasvavad periooditi, mis tähendab, et võib olla perioode, kui laps sööb väga vähe, ja perioode, kui laps sööb rohkem kui vanem ise.
- Jälgige, et laps sööks nii palju, kui ta kulutab. Kui laps on väga aktiivne, peaks ta sööma rohkem. Vähem aktiivne laps vajab ka energiat vähem. Karastusjookidest, kartulikrõpsudest, kommidest, saiakestest



ja kookidest saab laps nn "tühja energiat", mida on energiavajaduse rahuldamiseks piisavalt või ülearugi, kuid samas jäävad söömata teised toiduained (piim, leib, liha, kala, puu- ja köögiviljad jne), mida on tarvis eluks vajalike valkude, rasvhapete, vitamiinide ja mineraalainete saamiseks.

- Lastel võiks olla päevas 3 põhitoidukorda ning paar vahepala. Vahepalad olgu võimalikult tervislikud (värsked või kuivatatud puuviljad, köögiviljad, jogurt, kohupiim, leib, mahl). Kui teile tundub, et laps sööb liiga vähe või liiga palju, pidage toidupäevikut – kirjutage paari päeva jooksul üles kõik, mida ja kui palju laps söi ja jõi. Tihti näevad lapsevanemad sel juhul, et söödud kogused muret ei tee, küll aga toiduvalik. Ärge haarake kohe vitamiini- ja mineraalainete topsi järele – piisav, tasakaalustatud ja mitmekesine toit tagab vajalikud ained niigi.
- Lastel peab olema võimalus juua päeva jooksul puhast joogivett! Morss (siirupist) ja mahlajoogid ei sobi pidevaks kasutamiseks ja janu kustutamiseks nii toitumise kui hammaste tervise seisukohalt.
- Andke lastele võimalus teha ise oma toiduvalikuid, seejuures ei vali laps tervisliku ja vähem tervisliku toidu vahel, vaid mitme tervisliku toidu vahel: ühe või teise mahla, teraviljatoote, köögivilja vm vahel. Küsige lastelt enne toidu valmistamist, mida nad soovivad süüa (nt kas kartuliputru või keedetud

kartuleid). Lapsed võiksid taldrikule oma portsjoni ise tõsta. Suunake last, et ta tõstaks alguses vähe. Juurde võtta jõuab alati.

- Lugege infot toiduainete pakenditelt! Lastele lubatud lisaainete kogused on palju väiksemad, olge ettevaatlikud värviliste kommete, jookide, pika säilivusajaga küpsetiste ja vorstidega.
- Õige toit on vajalik ka tervete hammaste arenemiseks. Lisaks toitumisele toetab hammaste arengut korralik suuhügieen.
- Kõige paremini aitab ülekaalulisel lapsel kaaluprobleemi lahendada lapsevanema loomulik ja emotsionaalselt toetav suhtumine. Lapse raskusi koos ületades tuleb olla paindlik ja eesmäärke seades realistlik.
- Kui otsustate osta valmistooteid, siis jälgige tähelepanelikult nende koostist!
- [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee) leiad lisainfot toitumise kohta ja arvestusprogrammi toitumise analüüsimiseks.

### **MIDA EI TOHI KUNAGI TEHA?**

- Lapsi ei tohi seoses söögiga hirmutada.
- Söök ei tohi olla karistus- ega premeerimisvahend.
- Last ei tohi sööma sundida, pigem tuleks meelitada. Sööma sundimine võib tugevasti mõjutada lapse psüühikat ja käitumist ning jätta negatiivse jälje edasiseks eluks.

# Mõned näpunäited

- Valige ja valmistage toitu lapsega koos
- Õpetage last valima tervislikke tooteid
- Püüdke hoida toidukorrad võimalikult regulaarsena
- Püüdke aega planeerida nii, et kogu pere sööks koos
- Jälgige, et lapse toiduga saadav energia oleks tasakaalus päeva jooksul kulutatava energiaga

Veebileheküljel [www.inimene.ee](http://www.inimene.ee) ja [www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee) leiate terviseeemalisi trükiseid:  
"Rinnavähk", "Tervislik liikumine", "Lapse toitumine ja kehakaal", "Tasakaalustatud toitumine", "Alkohol minu kehas",  
"Kuidas vältida koolieelikute vigastusi?", "Seedeelundite kasvavad", "Kõrge vererõhk", "Hoi a tervist, hoi a südant!",  
"Stress ja kõrge vererõhk", "Ainevahetussündroom", "Toitumine ja liikumine",  
"Imikute ja väikelaste põletustrauade vältimine",  
"Imikute ja väikelaste vigastuste vältimine".