



# Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine

## Õpetajaraamat lasteaedadele



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



Tervise Arengu Instituut

**LASTE TOIDUTEADLIKKUSE JA  
SÖÖMISHARJUMUSTE KUJUNDAMINE**  
Õpetajaraamat lasteaedadele

Liana Varava, Tagli Pitsi, Maili Magerramov, Aita Arund

Tallinn 2020

## **Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine.**

### **Õpetajaraamat lasteaedadele**

**Autorid:** Liana Varava (I–IV osa), Tagli Pitsi (I–V osa), Maili Magerramov (I–IV osa), Aita Arund (II osa)

**Toimetajad:** Tagli Pitsi, Liana Varava

**Keeletoimetajad:** Maris Jakobson, Anu Rooseniit

**Retsensent:** Kristi Koppel

**Fotod:** Tagli Pitsi (I–IV osa), Maris Jakobson (III osa), Maili Magerramov (I–III osa), Liana Varava (II–IV osa), Nataly Vest (II osa), Aita Arund (II osa), Ene Kruzman (II osa), Tiina Lõugas (II osa), pixabay.com

**Illustratsioonid:** Anneli Veel (ikoonid), Katrin Kalju (V osa), Tervise Arengu Instituut (I–IV osa), shutterstock.com, Yusuf Demirci (I osa)

**Katsed:** Tagli Pitsi (I–IV osa), Haidi Kanamäe (II osa)

**Kujundanud:** Dahlweng OÜ

**Trükkinud:** Trükiteenused OÜ

Erinevaid ideid lastega läbi viidavateks tegevusteks andis Ene Kruzman.

Toiduvaldkonna küsimustes andsid ekspertnõu Haidi Kanamäe, Anna Traksmäe (teraviljad), Signe Adamberg (piim), Kristel Vene (sensoorika) ning söömist mõjutavate tegurite osas Uku Vainik.

Õpetajaraamatu koostamisel jagasid oma kogemusi ning tegid ettepanekuid sisu ja ülesehituse osas Rakvere Triinu Lasteaed, Kohtla-Järve Lasteaed Tareke, Tartu Lasteaed Sipsik, Tartu Lasteaed Klaabu, Rõuge Lasteaed ja Võru Lasteaed Punamütsike meeskonnad. Fookusgrupi intervjuude ettevalmistamist ja läbiviimist juhtis Liana Varava, läbi aitasid viia Janne Valdmaa ja Alice Haav.

Kunstitööd valmistasid lapsed Beebide Loovustoast, Tartu Lasteaed Sipsik Lotte rühmast, Ingel Rosy Vest, Lisete Kanamäe, Rasmus Kanamäe, Jens Martin Mikk, Liisi Ots, Lenna Ots, Eva Põldma, Raiki Põldma, Liisi Tüli, Teele Lõugas, Uku Tüli, Anna Liib, Aron Liib, Linda Liib, Kärt Kirsfeldt, Lee Kirsfeldt, Hilde Lii Koolme ja lapsi abistasid Laidi Liib, Nataly Vest, Helen Truuts, Karin Põldma, Tiina Lõugas, Maili Magerramov, Haidi Kanamäe, Tagli Pitsi.

Toitu valmistasid lapsed Liisi Tüli, Teele Lõugas, Uku Tüli, Ilona Pent, Jan-Kristhor Vene ja neid abistasid Tiina Lõugas, Katrin Laos, Jaanus Tüli, Kristel Vene, Kaie Martverk, Maris Jakobson, Kristin Salupuu, Haidi Kanamäe, Tagli Pitsi, Liana Varava. Toidud valmisid Tallinna Tehnikaülikooli Loodusteaduskonna keemia ja biotehnoloogia instituudi ja enamik kunstitöid Tallinna Nõmme Huvikooli ruumides.

Õpetajaraamatut testisid lasteaiaõpetajad Annika Aldoja, Anu Andrejeva, Piret Arendi, Kaidi Kasela, Kristi Kiviste, Kaire Holm, Raili Mitt, Regina Narro, Egle Piirmaa, Doris Kaev, Maive Mõttus, Egle Madissoo, Maris Ader, Lisanne Tamm, Eda Kiili, Alli Helmja. Piloteerimist aitas ette valmistada Lembi Posti, läbi viisid Liana Varava ja Tagli Pitsi.

ISBN 978-9949-666-12-6 (trükis)

ISBN 978-9949-666-13-3 (pdf)

Viitamine: Varava, L, Pitsi, T, jt. Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine. Õpetajaraamat lasteaedadele. Tervise Arengu Instituut, 2020.

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2020

Tasuta jagamiseks

**Täname kõiki, kes aitasid kaasa õpetajaraamatu valmimisele.**

# EESSÕNA

Koolieelne iga on suurepärane aeg laste tervist ja heaolu toetavate hoiakute, väärtushinnangute, oskuste ja harjumuste kujundamiseks. Lapsevanemate kõrval on selles suur roll lasteadeade töötajatel. Selleks, et lapsed saaksid eluks vajalikud oskused, on tervise ja heaolu teemade tähtsustamine ning nende lõimimine õppekavasse oluline juba lasteaias.

Nii Eestis kui teistes Euroopa riikides on suureks probleemiks ja väljakutseks laste ülekaalulisus ning vähene kehaline aktiivsus. Veerand Eesti esimese klassi õpilastest on ülekaalulised või rasvunud. Lapsed ja noored söövad liiga vähe köögivilju ning tarbivad liiga palju magusaid ja soolaseid näkse, ületades soovituslikku maksimaalset kogust 3–4 korda.

Teadlikke ja tervist toetavaid valikuid saab teha siis, kui seda toetab ümbritsev keskkond, sealhulgas lasteaias pakutav toit ja piisavad võimalused olla kehaliselt aktiivne. Olulised on ka toiduvalikud, söömis- ja liikumisvõimalused nii kodus kui kogukonnas tervikuna, samuti täiskasvanute eeskuju. Nii annabki laste toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamine parima tulemuse, kui seda tehakse koos lastevanemate ja teiste laste heaolu mõjutavate osapooltega.

Loodame, et õpetajaraamatus olevad soovitused, ideed ja tegevused aitavad teil, head haridusasutuste töötajad, meie laste terviseteadlikkust, söömis- ja liikumisharjumusi kujundada.

Liana Varava ja Tagli Pitsi

## Hea õpetajaraamatu kasutaja!

Oleme koostanud õpetajaraamatu koolieelses eas lastega töötavatele spetsialistidele, kes on lapsevanemate kõrval olulised laste toitumis- ja liikumisharjumuste kujundajad. Kuigi see on eelkõige suunatud toidu ja söömise teemade käsitlemiseks lasteaias, sobib see ka koolidele, kes saavad seeläbi oma õppe-tegevust rikastada. Teooriaosade toidusoovitused on toodud vaid koolieelses eas lastele.

Õpetajaraamatu koostamisel on lähtutud Eesti riiklikest toitumis- ja liikumissoovitustest ning see toetab lasteaias õppekava rakendamist.

## Õpetajaraamat

- võimaldab lastega töötavatel spetsialistidel värskendada või saada uusi teadmisi toidu ja söömise teemadel ning aitab teha tervist toetavaid toiduvalikuid
- annab suure valiku ideid eri vanuses lastega tegevuste läbiviimiseks
- toetab läbi tegevuste laste vaimset, sotsiaalset, emotsionaalset ja kehalist arengut, aitab arendada mängu-, õpi-, tunnetus-, sotsiaalseid ja enesekohaseid oskusi

## Ülesehitus ja sisu

Õpetajaraamatus on viis osa, mille all on käsitletud erinevaid toiduga seotud teemasid.

### Osa 1 Toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused

Mõisted

Söömist mõjutavad tegurid

Üldised soovitused söömiseks ja liikumiseks

### Osa 2 Toidugrupid

1 Leib, teised teraviljatooted, kartul

2 Puu- ja köögiviljad, marjad

3 Piim ja piimatooted

Kala, linnuliha, muna, liha

4 Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad

Suhkur, magusad ja soolased näksid

Vesi

### Osa 3 Söögi tegemine ja söömine

Toidu pakend ja märgistus ning söögi ostmine

Toidu hügieen ja ohutus

Toiduvalmistamine - miks ja kuidas?

Lauakatmine

Kuidas söögilauas käituda

Sünnipäevapidu

### Osa 4 Seedimine, suutervis, meeled, erinevused

Seedimine

Toit ja meeled

Me oleme erinevad

Suutervis

### Osa 5 Näidend ja viktoriiniküsimused

## Õpetajaraamatu kasutamine

Iga teema juures on **taustteave või sissejuhatus**, mis aitab õpetajal end teemaga kurssi viia ja teadmisi saada/uuendada. Soovitame nendega tutvuda enne arutelude ja tegevuste läbiviimist.

Eraldi tähelepanu vääriavad **soovitused õpetajale**, mis annavad praktilisi nõuandeid tegevuste kavandamiseks ja läbiviimiseks.

Mõne teema juurde on lisatud **oluline teave õpetajale**, mis juhib tähelepanu teatud aspektile, mida on vaja arvestada mõne lapse juures (nt tervislik seisund) või on lisatud **selgitus**, mis on seotud konkreetse tegevusega.

Iga teema juures on nimetatud mõned õppe- ja kasvatustöö **eesmärgid**. Laste areng on individuaalne ja eesmäärke võiks vaadata kui eeldatavaid tulemusi, mida lapsed võiks teada, osata, mõista, väärtustada 6.–7. eluaastaks või hiljem.

Õpetajaraamatust saab valida laste vanusele, arengule, huvidele, võimetele ning **teadmiste ja oskuste** **vastavad** teemad ja tegevused. Tegevusi ja ideid (nt arutelud, uurimised, praktilised tegevused, mängud, katsed, kunstitegevused jm) on **kokku üle 400**. Tegevused on eri ajalise kestusega - paarikümnest minutist (nt mõned arutelud) mitme nädalani (nt katsed). Osad tegevused võivad vajada põhjalikumat planeerimist või ette valmistamist (nt õppekäigud). Tegevuste sees on teie-vormi kasutatud siis, kui see on mõeldud kas ainult õpetajale endale või tegemiseks koos lastega. Kõik „vaadelge, uurige, arutlege, tutvustage, selgitage“ tegevused on alati mõeldud tegemiseks koos lastega.

*Tegevused on varustatud ikoonidega ning on toodud teemade all kindlas järjekorras*

1. uurimine, vaatlemine, arutelu		6. liikumismäng	
2. õppekäik		7. kunstitegevus	
3. üritus		8. katse	
4. praktiline tegevus		9. keel ja kõne	
5. õppemäng		10. söögitegemine	

Tegevuste juurde on märgitud **laste vanus**, millest alates soovitame seda läbi viia. Lähtuda tuleks laste eripäradest, oskustest, võimetest, soovidest, keskkonnast, laste arvust ja muudest teguritest ning vastavalt sellele teha otsus. Mõne tegevuse puhul sobib küll osa tegevustest kasutada juba märgitud vanusest, kuid mõned tegevuse osad on sobilikud vanematele lastele. Samuti võib tegevusi laste vanuse järgi ise kohendada või edasi arendada. Kunsti-, liikumis- ning keele ja kõne arendamisega seotud tegevused on järjestatud vanuse järgi, teiste tegevuste järjekord lähtub konkreetse teema sisust ja ülesehitusest.

Tegevuste läbiviimist lihtsustab vajalike **vahendite loetelu ja tegevuse detailne kirjeldus**.

Riietuse kohta soovitud puuduvad, õpetajad võiksid lähtuda konkreetsest tegevusest (nt liikumis- või kunstitegevused võivad vajada eri riietust). Kunstitegevustes on tihti kasutusel toiduained (nt jahu, tärklis, seemned jne). Nii saab erinevaid meeli rohkem arendada – toiduaineid maitstes, nuusutades, katsudes. Soovitame selliseid kunstitöid teha järjestikku, et saaks toiduaineid võimalikult rohkem ära kasutada ning jäägid võiks võimalusel komposteerida või viia biojäätmete konteinerisse. Alustage või lõpetage kunstitöid aruteluga vastaval teemal, võimalusel tehke neid sobiva muusika saatel.

Soovitame toidu ja söömisega **seotud teemasid käsitleda regulaarselt kogu õppeaasta vältel**.

Laste hoiakute, oskuste ja harjumuste kujunemiseks on vajalik järjepidev ja korduv tegevus.

Õpetajaraamatus olevad **tegevused ja mängud on lõimitud**, need aitavad arendada sotsiaalseid ja eneseregulatsioonioskusi ning neid saab siduda kõikide õppe- ja kasvatustegevuse valdkondadega. Tegevuste ja mängude juures olevad ikoonid viitavad vaid peamisele tegevuse liigile. Raamatu viimasest osast leiate näidendi, millega on hea toitumise teema kokku võtta. Samuti leiate sealt valiku küsimusi ja vastuseid lauamängust „Reis ümber söögilaua“. Neid saab kasutada nii õppetöös kui ka ürituste mitmekesistamiseks.

Olulisel kohal tegevuste läbiviimisel on **laste kaasamine, nende loovuse ja omaalgatuse ning koostöö soodustamine**. Kui arutletakse delikaatsel teemal või keele ja kõne ütlemiste sisu üle, siis jälgige, et ei toimuks kellegi kiusamist, sh sildistamist.

Soovitame tegevuste planeerimisse ja läbiviimisesse (nt teemapäevade korraldamine, külastused taludesse või farmi, peod, õppekäigud turule või poodi jms) **kaasata ka lapsevanemaid ja teha nendega võimalikult palju koostööd** (nt sünnipäevadel, väljasõitudel pakutav toit jm), et toetada laste tervist ja heaolu.

Toidu ja söömise teema puudutab **kogu õppeaastuse peret**. Tehke koostööd koka, majandusjuhataja, liikumisõpetaja, tervisetöötaja ja teistega ning vajadusel ka eri spetsialistidega väljaspool lasteaeda.

Julgustage lapsi uusi toite proovima ja erinevaid toite sööma. See aitab kujundada positiivset hoiakut toitu ja söömisesse. Veenduge, et tegevuste juures, kus maitstakse toitu, ei ole lapsel tervislikel põhjustel see toit keelatud. **Mitte kedagi ei tohi halvustada tema (pere) söömisharjumuste või -võimaluste pärast**.

Iga õpetajaraamatu osa lõpeb **kasutatud ja soovitatava kirjanduse** ülevaatega.

Kui kasutate tegevuste läbiviimisel **materjali internetist**, siis tuleb kindlasti lähtuda autorikaitsest. Toidupiltide võtmiseks saate kasutada vabavarana olevaid veebilehti ([www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), [www.pexels.com](http://www.pexels.com)). Kasutades muid allikaid, tuleb autoritelt selleks luba küsida. Töölehtede valmistamiseks võib leida abivahendeid näiteks veebilehelt [www.toolsforeducators.com](http://www.toolsforeducators.com).

Soovime õpetajaraamatu kasutajatele rõõmsat ja põnevat toidumaailma avastamist koos lastega!





# Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine Õpetajaraamat lasteaedadele

I osa  
Toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

## Tegevuste juures asuvate ikoonide selgitused

1. uurimine, vaatlemine, arutelu



6. liikumismäng



2. õppekäik



7. kunstitegevus



3. üritus



8. katse



4. praktiline tegevus



9. keel ja kõne



5. õppemäng



10. söögitegemine



# SISUKORD

<b>1 Mõisted</b> .....	<b>13</b>
<b>2 Söömist mõjutavad tegurid</b> .....	<b>15</b>
<b>3 Üldised soovitused söömiseks ja liikumiseks</b> .....	<b>18</b>
3.1 Toitumis- ja toidusoovitused.....	18
3.2 Söömise põhimõtted .....	21
3.3 Toidukorrad .....	23
3.4 Söömisharjumuste kujundamine.....	26
3.5 Söömisega seotud haigused ja seisundid .....	26
3.6 Liikumine, ekraaniaeg ja uni .....	29
<b>4 Soovitused õpetajale</b> .....	<b>30</b>
<b>5 Tegevused</b> .....	<b>32</b>
5+ Miks ja millal sööme?.....	32
5+ Kuidas sööd sina? .....	33
6+ Millega arvestada söögi valmistamisel? .....	34
6+ Millest road koosnevad? .....	34
5+ Mida söön hommikuti?.....	35
5+ Minu lemmikhommikusöök.....	35
4+ Lõunasöögi kujundamine .....	35
5+ Söö ära söö!.....	36
3+ Erinevad liikumisviisid.....	38
5+ Kui palju liigun ja puhkan? .....	38
3+ Söödav-mittesöödav .....	39
4+ Mis millisesse toidugruppi kuulub?.....	39
5+ Mis ei kuulu siia toidugruppi? .....	40
5+ Arva ära, mis toit see on.....	40
5+ Mida saab millest valmistada? .....	41
5+ Arva toit kirjelduse järgi ära .....	41
5+ Mida süüa sagedamini ning mida vähem ja harvem?.....	42
4+ Mida süüa iga päev?.....	42
5+ Kas sellest saab rooga valmistada? .....	43
5+ Millist rooga saan valmistada?.....	43
4+ Toidupüramiidi valmistamine ühistööna .....	44
2+ Nukkude hommikusöök .....	45
3+ Toidupusle.....	45
4+ Toidupüramiidipusle .....	45
5+ Ühenda toitude paarid .....	45
5+ Leia toidugrupid .....	46
5+ Täidan toidupüramiidi.....	46
5+ Spordipäev .....	46
6+ Toitude otsimine ja toidupüramiidi paigutamine .....	49
2+ Toiduainete voolimine või joonistamine .....	50
5+ Lõuna- või õhtusöögi voolimine lähtudes taldrikureeglist .....	50
5+ Lõuna- või õhtusöögi joonistamine lähtudes taldrikureeglist.....	51
6+ Hakkame toitu valmistama! .....	51
6+ Õpetame saadud teadmisi ka teistele.....	51

TÖÖLEHT 1. Erinevad liikumisviisid .....	52
TÖÖLEHT 2. Ühenda toitude paarid .....	56
TÖÖLEHT 3. Leia toidugrupid .....	57
<b>Kasutatud ja soovitatav kirjandus .....</b>	<b>58</b>
LISA 1. Kogu päevane portsjonite arv toidugruppide kaupa vastavalt soovituslikule energiale .....	59
LISA 2. Nädalased orienteeruvad näitlikud toidukogused majapidamismõõtudes vastavalt päevasele soovituslikule energiale ning lisa 1 toodud toidusoovitustele .....	60

# 1 MÕISTED

**Toiduaine** on taimse või loomse, üksikutel juhtudel ka mineraalse päritoluga saadus või toode, mida inimene tarvitab toiduks ja suudab seedida. Toiduaineid süüakse iseseisvalt või sellest valmistatakse roogi (nt vesi, jahu, kaerahelbed, leib, porgand, liha, kala, piim, muna, sool).

**Toit** on toiduaine või toiduainete segu, mis on mõeldud inimesele söögiks või joogiks töötlemata või töödeldud kujul (nt vesi, piim, jahu, porgand, liha, puder, supp, hautis).

**Roog** on valmistatud toiduainetest külma- ja/või kuumtöötlemise teel (nt peedisalat, kapsasupp, kaerahelbepuder, jõhvikakissell, kanakaste).

Mõnikord on keeruline teha vahet, kas tegemist on toiduaine või rooga. Toiduaine puhul on tegemist üksikkomponendiga (nt jahu, piim) või on see toodetud tööstuslikult mitmest komponendist, ent kuulub toidusoovitustes kindlasse toidugruppi (nt viiner, leib, šokolaad). Seetõttu on segaduse vältimiseks õigem kasutada üldist sõna „toit” ning vaid rõhutamaks näiteks retsepti koostisosi, kasutada „toiduaine”. Kindlasti ei tohi omavahel ajada segamini mõisteid „toiduaine” ja „toitaine”.

**Toitaine** on toidu koostisaine (valgud, lipiidid, süsivesikud, vesi, vitamiinid, mineraalained), mida organism kasutab kehaomaste ainete sünteesimiseks, energia tootmiseks ja teisteks organismi talitluseks vajalikeks ülesanneteks. Toitained jaotatakse omakorda makro- ja mikrotoitaineteks.

**Makrotoitaineteks** on valgud, lipiidid, süsivesikud, vesi. Neid vajame ööpäevas kümnetes või sadades grammides.

**Mikrotoitaineteks** on vitamiinid ja mineraalaineid. Nende ööpäevane vajadus on mikro- ja milligrammides.

**Valgud** koosnevad aminohapetest. Osa aminohappeid on asendamatud ning neid tuleb kindlasti saada toiduga. Valkude peamiseks ülesandeks on organismi kasvamise, ehituse ja arengu tagamine. Samuti osalevad valgud organismi reguleerimises protsessides ning aitavad kaasa, et immuunsüsteem oleks tugev ja toimiv.

**Lipiidid** on ühendid, mis inimorganismi mõttes jagunevad lihtlipiidideks (rasvad), liitlipiidideks ja kolesteriidideks. Kuna lipiidide puhul tuleb toiduenergia praktiliselt kogu ulatuses toidurasvadest ehk triglütseriididest, siis kasutatakse tihti nii lipiidide kui ka toidurasvade endi kohta ühtmoodi sõna „**rasvad**”. Toidurasvad sisaldavad peamiselt kolme tüüpi rasvhappeid: küllastunud, mono- ja polüküllastumata rasvhapped. Osa polüküllastumata rasvhapetest on asendamatud ning neid tuleb kindlasti saada toiduga. Toidurasvad annavad energiat ning varustavad organismi asendamatu rasvhapete ja rasvlahustuvate vitamiinidega. Organite ümber moodustuv rasvakiht kaitseb neid põrutuste eest.

**Süsivesikud** on orgaanilised ühendid, mille alla kuuluvad toitainetena tähtsaks, erinevad suhkrud ja kiudained. Süsivesikud on organismi põhiline ja kiire energiaallikas. **Kiudaineid** vajatakse ennekõike seedesüsteemi korrashoidmiseks, sh jämesoole normaalse mikrobioota tagamiseks ja kõhukinnisuse ennetamiseks.

**Suhkur** on kokkuleppeline käibemõiste, mida enamasti kasutatakse sahharoosi (nn lauasuhtur) kohta, kuid tegelikult hõlmab see ka teisi magusamaitselisi vees lahustuvaid lihtsüsivesikuid (glükoos, fruktoos, laktoos, maltoos).

**Lisatavad suhkrud** on suhkrud, mida lisatakse toidule selle töötlemise ja/või valmistamise käigus (nt suhtur, mesi, glükoosisiirup jne).

**Mineraalained** kuuluvad paljude organismi kudede koostisesse. Näiteks kaltsium, magneesium ja fosfor luudes või raud veres. Nii mineraalained kui ka **vitamiinid** kuuluvad ensüümide koostisesse, mida on vaja organismi protsesside õigeks toimimiseks.

**Toitumissoovitustes** antakse soovitusi keskmiseks päevaseks energia ja toitainete tarbimiseks.

**Toidusoovitustes** antakse lähtuvalt toitumissoovitustest ning Eesti elanike toitumisharjumustest ja võimalustest soovitusi eri toidugruppides olevate toitade tarbimiseks (nt kui palju võiks päevas süüa puu- ja köögivilju, mida eelistada teraviljade toidugrupist jne).

Toidusoovituste puhul on toitude toidugruppidesse jaotamisel lähtunud enamaltjaolt nende botaanilisest määratlusest või tootmisviisist, ent lähtuvalt toitainelisest koostisest on ka mõned erandid, mis on toodud siin tabelis.

### Toitade jaotamise erisused toidugruppidesse toidusoovituste järgi

Toit	Kuuluvus botaanilise või tootmisviisi järgi	Kuuluvus toidugruppi toidusoovituste järgi
<b>Kartul</b>	puu- ja köögiviljad, marjad	tärkliserikkad toidud
<b>Oliivid, avokaado</b>	puu- ja köögiviljad, marjad	lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad
<b>Nektar, mahla jook, moos</b>	puu- ja köögiviljad, marjad	suhkur, magusad ja soolased näksid
<b>Või</b>	piimatooted	lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad
<b>Kohuke, jäätis, puding, kondenspiim</b>	piimatooted	suhkur, magusad ja soolased näksid

Seevastu toidusoovituste põhjal loetakse näiteks nn pseudoteraviljad (tatar, kinoa, amarant) samuti tärkliserikaste toitade toidugruppi.

**Köögiviljad** on väga lai mõiste, mis haarab enda alla eri vilju, mida jaotatakse botaaniliselt näiteks juurviljadeks, kaunviljadeks, vili- ja varsköögiviljadeks jne. Köögiviljade hulka loetakse ka idud, seemned, rabarber. Tavavestluses kasutatakse ekslikult sõna „juurviljad“, kuigi mõeldakse kõiki köögivilju. **Juurviljad** on vaid üks väike grupp vilju köögiviljade seas, mille söödavaks osaks on juur (nt porgand, peet, kaalikas, redis jt).

**Puuviljade-marjade** hulka loetakse lisaks traditsioonilistele puuviljadele nii aia- kui metsamarjad, aga ka kõik troopilised ning selliste rohttaimede viljad, mis ei kasva tegelikult üldse puu otsas. Näiteks banaan, ananass, melon, arbuus, viinamarjad, mustikad, maasikad jne.

Vaatamata sellele, kas vili või mari on kasvanud aias, metsas või toodud sisse välismaalt, võib **kõiki puu- ja köögivilju ning marju nimetada** ühise nimetusega „**aedviljad**“.

**Kehaline aktiivsus ehk liikumine** on keha mis tahes liikumine, mis on põhjustatud lihastööst ning millega kaasneb suurem energiakulu võrreldes organismi põhiainevahetuse (rahuolekutaseme) energiakuluga, näiteks nii sporditegemine kui ka jalgsi lasteaeda või kooli minek jne.

**Kerge kehaline aktiivsus** ehk madala intensiivsusega liikumine on liikumistegevused, mille jooksul südame löögisagedus praktiliselt ei kiirene. Näiteks seismine, rahulik jalutamine, venitusharjutused.

**Mõõdukas kehaline aktiivsus** ehk keskmise intensiivsusega liikumine on kehaline tegevus, mille tagajärjel südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid samaaegselt on võimalik vabalt vestelda. Näiteks kiire kõndimine (4–7 km/h), sörkimine, tempokas jalgrattasõit, rahulik ujumine, kerge tantsimine.

**Tugev kehaline aktiivsus** ehk kõrge intensiivsusega liikumine on kehaline tegevus, mille tagajärjel südame löögisagedus oluliselt kiireneb ning sagenenud hingamise tõttu on rääkimine raskendatud. Näiteks kiire jooksmine, hüpped, suusatamine, pallimängud.

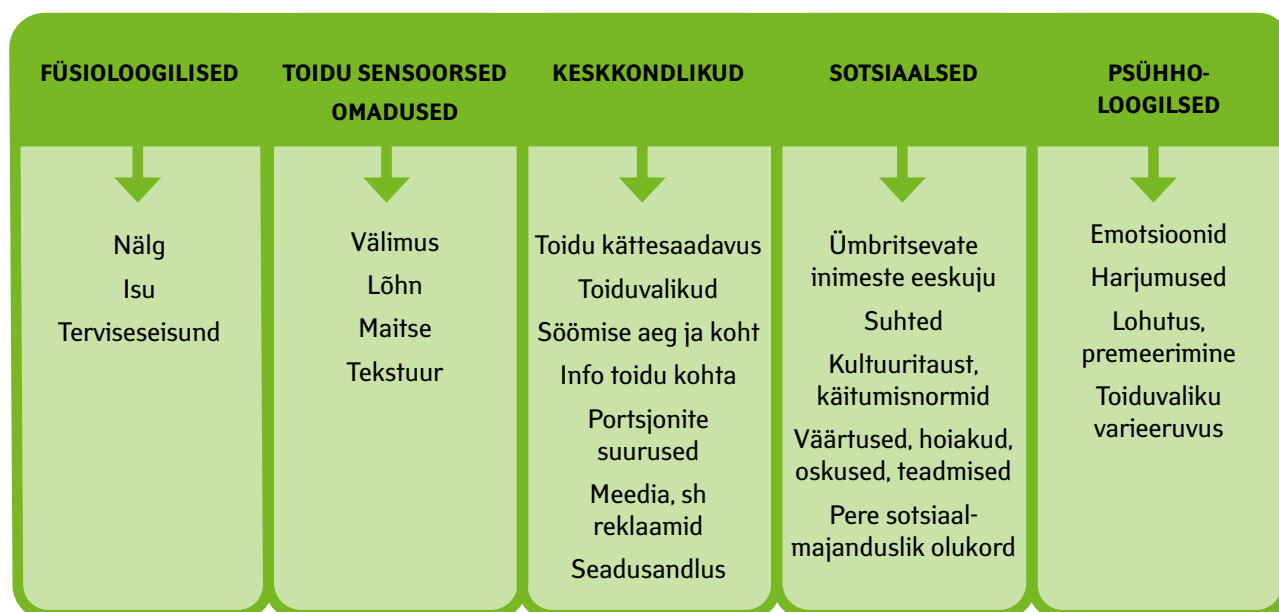
**Kehaline inaktiivsus** ehk jõudeolek on ebapiisav kehaline aktiivsus, mis võrdub istuva eluviisiga ehk eluviisiga, mille puhul on ülekaalus istumisaeg.

**Istumisaeg** on mis tahes tegevus ärkvel olles, mil peamiselt istutakse või lamatakse. Näiteks televiisori vaatamine, videomängude mängimine, arvuti kasutamine, autoga sõitmine, lugemine.

**Ekraaniaeg** on arvuti, televiisori jm elektrooniliste vahendite kasutamisele kulutatud aeg.

## 2 SÖÖMIST MÕJUTAVAD TEGURID

Enamik inimestest ilmselt ei mõtle toiduvaliku planeerimisel sellele, et ta saaks toidust kõik vajalikud toitained õiges vahekorras. Söömisel lähtutakse eelkõige harjumustest, isudest, toidu kättesaadavusest ja söögitegemise oskustest. Jooniselt leiate ülevaate peamistest söömiskäitumist mõjutavatest teguritest.



Ülevaade söömiskäitumist mõjutavatest teguritest

### Füsioloogilised tegurid ja toidu sensoorsed omadused

Meid sunnib sööma näljatunne. Nälg on füsioloogiline vajadus toidu järele. Nälg tekib sisemistest kehalistest signaalidest, nagu tühjenenud magu või vere madal glükoosisaldus. Olenevalt söödud toidu koostisest ja kogusest tekib näljatunne umbes 4–6 tundi pärast eelmist toidukorda. Nälja sunnil rahuldame (üldjuhul enese teadmata) oma energia- ja toitainete vajadust.

Kuid inimesed söövad peale nälja veel paljudel muudel põhjusel. Isu ehk soov süüa võib alles jääda ka pärast nälja kustutamist. Nälg sunnib sööma, kuid nälja puudumine ei takista söömast. Toit pakub meelelist naudingut ja võib ajendada sööma isegi siis, kui selleks puudub kehaline vajadus. Isu võivad tekitada, meeli ergutada ning söömise soovi suurendada näiteks toidu sensoorsed omadused (lõhn, väljanägemine, maitse, tekstuur), ümbritsev keskkond, sotsiaalsed, psühholoogilised ja emotsionaalsed tegurid ning palju muud. Isu võib tekkida ka pelgalt ilusate toidupiltide ja retseptide vaatamisest. Olukorras, kus köht ei ole tühi, võib toiduga kokkupuutumine suurendada söömise võimalust.

Toidu sensoorsete omadustega on kerge manipuleerida. Laste puhul on isu suurendamiseks kasutusel näiteks putrudele moosi või marjadega näo joonistamine või vigurvõileibade kujundamine. Ainuüksi toidu kohta saadav informatsioon enne selle söömist võib mõjutada hinnanguid toidu maitse kohta. Seda on võimalik teha näiteks menüüs toitade nimetusi muutes või rõhutades toidu teatud koostisosade olemasolu või nende puudumist. Kumba toitu laps üldjuhul eelistab, kas manna-kõrvitsaputru või päikeseputru? Kas laps sööb pärast mõne täiskasvanu või teise lapse kommentaari: „Seda toitu sina (mina) küll ei söö“?

Isu tõstab ka toiduvaliku varieeruvus. Mida suurem on valik, seda enam süüakse - seda nii rohkem kui vähem soovitatavate toitade puhul. Mida mitmekesisem on salati- või köögiviljade valik, seda enam neid süüakse. Samas, mida suurem on näiteks koolipuhvetis<sup>1</sup> kommide-šokolaadide-saiakeste valik, seda rohkem ning sagedamini lapsed neid ostavad ja söövad.

<sup>1</sup> Tervise Arengu Instituut on koostanud juhendi haridusasutuste puhvetites ja müügiautomaatides pakutava toidu kohta, mis püüab teha kättesaadavamaks rohkem soovituslikud toidud ning piirata vähem soovitatavate toitade valikut. Selle leiab [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee) lehelt otsisõnaga „puhvetitele“



## Keskkondlikud tegurid

Üheks olulisemaks söömiskäitumise mõjuteguriks on keskkond. See peaks olema selline, et aitaks teha kõigil paremaid ja tervist toetavaid valikuid ning tagaks, et need valikud oleksid lihtsalt kättesaadavad. See hõlmab nii füüsilise kui sotsiaalse keskkonna loomist, aga ka toitumisega seotud teavet, haridust ja haritust. Näiteks võimalus süüa füsioloogiliselt õigel ajal, võtta söömiseks aega, süüa ilusas keskkonnas, tegeleda söömise ajal ka sotsiaalse suhtlusega, saada mitmekesist toiduvalikut ja piisavat infot pakutava toidu kohta.

Toit on muutunud ööpäevaringselt kättesaadavaks. Kõige lihtsamini kättesaadavad toidud on üldjuhul maitsvad, aga ka energiarikkad ning tihtipeale üsna kesise toitainelise koostisega. See omakorda võib viia selleni, et inimene enam ei saa aru, kas ta tahab süüa nälja pärast või muudel põhjustel. Mida kättesaadavam on toit, seda rohkem seda süüakse.

Kättesaadavus tähendab nii poodides pakutavat valikut (nt kas ja kui palju on poes köögivilju, milline on nende kvaliteet) ning milliseid valikuid teeb inimene ise toidupoes ja kuidas kujundab pere toidulaua. Aga see tähendab ka seda, milliseid valikuid pakutakse lasteaias, koolis, töökohal. Kas lapsel on vahepalaks porgandid-õunad või kommid-küpsised? Kas kooli- ja lasteaiatoit sisaldab piisavalt puu- ja köögivilju või hoopis rohkelt (suhkrurikkaid) küpsiseid?

Söödavad toidukogused suurenevad, kui suurendatakse müüdavaid või pakutavaid toiduportsjoneid. Nimelt arvatakse tihti ekslikult, et portsjonite ja pakendite suurus annab ettekujutuse sellest, kui palju on korraga sobiv või paras süüa.

Lapsed on need, keda enim mõjutab toiduvalikute tegemisel meedia, sealhulgas reklaamid, mis ei pruugi samas olla suunatud neile. Televisoris reklaamitakse pauside ajal toitudest eelkõige kõrge rasva-, lisatud suhkrute ja/või soolasisaldusega tooteid. Reklaamides rõhutakse toiduga seotult füsioloogiliste vajaduste asemel pigem psühholoogilistele ja emotsionaalsetele vajadustele.

Mida noorem on laps, seda enam on ta reklaamidest mõjutatud. Milline laps ei tahaks süüa šokolaadikreemi, kui seda reklaamitakse kui „eriti tervislikku“ hommikusööki, kui seda täisterasaiale määrada. Samamoodi on keeruline vastu panna pakkumisele, et ostes kaks šokolaadi, saad kolmanda kauba peale. Reklaam on sageli ka kaudne, näiteks mitmesuguste maskottide või spordivõistluste auhindade näol.

Lisaks jõuab suur hulk reklaame lasteni interneti, sh sotsiaalmeedia kaudu ja seda paraku üsna kontrollimatult. Meedia kaudu saadav info toitumisest, millest lapsevanemad lähtuda püüavad, ei pruugi samuti olla alati kõige õigem, seda on segadusse ajavalt palju ning liigagi tihti on see vasturääkiv. Kõigele lisaks süüakse sageli televiisori- või arvutiekraani ees, mistõttu ei keskenduta söömisele ning võidakse seetõttu süüa rohkem kui füsioloogiliselt vaja.

## Sotsiaalsed tegurid

Väga suur roll söömisel ning söömisharjumuste kujundamisel on eeskujul. Väikemaid lapsi mõjutavad ennekõike pereliikmed, seda ka kaudselt, oma toitumisharjumuste kaudu. Juba eelkoolieas, aga eriti teismelisena, on toiduvalikute tegemisel üha suurem roll sõprade eeskujul. Õppeasutustes mõjutavad lapsi ka õpetajad ja teised töötajad. Nad võiksid süüa lastega sama toitu ning nende kõrval, et olla eeskujuks ning anda teadmisi toidu ja toitumise kohta.

Kultuuritaust ja kaasinimeste suhtumine toitu ja söömisesse mõjutab samuti söömiskäitumist, sealhulgas ülesöömist. Söömiskäitumist mõjutavad ka kultuurile või religioonile iseloomulikud normid (nt teatud piirangud), enam söödavad toidud ja toitumisharjumused (nt kas süüakse üheskoos). Nõue taldrik tühjaks süüa on eelkõige iseloomulik ühiskondadele, kus valitseb, või on hiljuti valitsenud, toidupuudus. Lapsed peaksid tõstma ise toidu taldrikule - vaid siis on õigustatud nõue taldrik tühjaks süüa.

Osa inimesi keeldub teatud toitudest moraalsel või eetilisel põhjustel. Näiteks võib mõni inimene näidata üles keskkonnateadlikkust või mõista hukka loomade väärkohtlemist. Samuti võib mõni inimene boikoteerida toitu teatud riikidest või ettevõtetest, et seeläbi mõista hukka inimõiguste rikkumist või tööliste ärakasutamist.



Toidul on tähtis roll ka inimestevahelises suhtluses. Mõnikord püütakse toidu pakkumisega väljendada armastust ja soojust ning sel juhul toidust keeldumist võidakse tõlgendada ebaviisakuse või pakkuja solvamisena. Seetõttu võib mõnikord ette tulla söömist n-ö kohustusest.

Toitumiskäitumist ja toiduvalikute tegemist mõjutab suuresti pere sotsiaal-majanduslik olukord. Samuti võidakse toiduga rõhuda oma staatusele ja jõukusele ning väljendada gruppi kuuluvust.

## Psühholoogilised tegurid

Olulise osa meie igapäevast söömist mõjutavatest teguritest moodustavad psühholoogilised tegurid, näiteks harjumus. Paljudel on harjumus pidevalt midagi näksida, süüa televiisori ees, süüa kinos popkorni vms. Samuti võivad söömist mõjutada n-ö kindlaksmääratud söögiajad, näiteks liiga varane koolilõuna pakkumine. Kui laps ei tunne vajadust süüa, võib see kahjulikult mõjutada tema nälja- ja küllastustunde regulatsiooni.

Inimese söömiskäitumist mõjutab palju tema emotsionaalne seisund. Söömist võivad mõjutada nii positiivsed kui negatiivsed emotsioonid ja situatsioonid, näiteks rõõm või saavutuse tähistamine, aga ka kurbus, viha, üksildustunne, hirm, valu, igavus, ärevus. Kinnitust on leidnud negatiivsete emotsioonide mõju ülesöömisele. Tihti süüakse lohutuseks, kui midagi on halvasti. Selline harjumus tuleb tihti lapsepõlvest, mil näiteks füüsiliselt haiget saanud lapsele on antud lohutuseks kommi või igavuse peletamiseks pakutud küpsist. Hiljem kasutab ta samu võtteid oma negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks. Tegelikult oleks mõistlik harjutada erinevaid stressi maandamise tehnikaid või leida alternatiivseid võimalusi ja tegevusi oma emotsioonidega toimetulekuks. Näiteks pere ja sõpradega suhtlemine, mõne hobi harrastamine, lugemine, looduses käimine, liikumine vms.

Emotsioonide mõju on suurem pigem ülekaaluliste inimeste söömiskäitumisele. Neil võib olla raskem teha vahet toiduvajaduse ja muude ebaseadlike, tihti emotsionaalsete seisundite vahel, millel ei ole midagi tegemist näljatundega. Lahenduseks tuleks otsida alternatiivseid viise oma muredega tegelemiseks.

Kui rääkida inimestele toitumise põhitõdesid, siis peetakse seda igavaks, väidetakse, et teatakse seda kõike niigi. Enamjaolt selle järgi siiski ei käituta. Ometi on ka teadmised üsna lünklikud. Nii näiteks ei teata või ei teadvustata endale, kui palju peaks sööma kõögivilju või kui suur osa päevasest toiduvalikust võiks tulla magusate-soolaste näkside toidugrupist. Aga iga liigselt tarbitud kilokalor on samm lähemale ülekaalule. Samas ei pruugi ülekaalu alati põhjustada liigselt saadud energia, vaid hoopis see, et toiduvalik ei ole tasakaalus - saamata on jäänud paljud olulised toitained (kiudained, vitamiinid, mineraalained), mille puudus mõjutab ainevahetust ning võib samuti aidata kaasa ülekaalu tekkele.

# 3 ÜLDISED SOOVITUSED SÖÖMISEKS JA LIIKUMISEKS

## 3.1 TOITUMIS- JA TOIDUSOOVITUSED

Toitumis- ja toidusoovituste andmisel eeldatakse, et inimesed on tervislike eluviisidega: toituvad mitmekesiselt, on kehaliselt aktiivsed, puhkavad piisavalt ja kui tarvitavad alkoholi (täiskasvanud), siis teevad seda mõõdukalt ning ei suitseta. Samuti eeldavad soovitused, et ollakse terved, st inimesel ei ole kliiniliselt diagnoositud pikaajalist haigust, ning ei olda oma toiduvalikuid ise piiranud.

Toidusoovituste näitlikustamiseks ja igapäevaelus lihtsamaks kasutamiseks on loodud toidupüramiid, mille leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt ([www.tai.ee](http://www.tai.ee)) trükiste rubriigist otsisõnaga „toidupüramiid“. Toidupüramiidi juurde on antud ka liikumissoovitused, kuna liikumine on mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise kõrval tervise hoidmisel ja haiguste ennetamisel tähtsal kohal.



**TOITU MITMEKESISELT:** ✓ Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist!  
✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

**PEA MEELES!**



*Toidupüramiid*

Soovitused ei ole kohustuslikud, kuid nende jälgimisel on tagatud organismi kasv ja funktsioneerimine ning väheneb risk haigestuda eri haigustesse, mis on tingitud tasakaalustamata toitumisest.

Toidusoovitustes on toidud jagatud viide, oma olemuselt võrdsesse põhitoidugruppi.

Idealis peaks segatoiduline inimene iga päev sööma toite kõigist viiest põhitoidugrupist:

- tärkliserikkad toidud (teraviljatooted, kartul)
- puu- ja köögiviljad, marjad (sh kaunviljad, seemned)
- piim ja piimatooted
- kala, linnuliha, muna, liha
- lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad

Lisaks neile toidugruppidele võib, aga ei pea, sööma toite toidugruppidest suhkur, magusad ja soolased näksid ning muud toidud ja joogid. Lisaks tuleb juua piisavalt vett.

Alkoholi ei tohi tarvitada alla 18-aastased, soovituslikult võiks alkoholist hoiduda isegi kuni 21-aastaseks saamiseni. Alkoholarvitamise ja selle mõjude kohta loe täpsemalt Tervise Arengu Instituudi Alkoinfo portaalist ([www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)). Ka kohv, energiajoogid ja kange tee ei ole laste joogid, kuna sisaldavad rohkelt närvisüsteemi ergutavat kofeiini.

Iga toidugrupi kohta on antud nende päevased tarbimissoovitused ja neid väljendatakse portsjonite arvuna (lisa 1, lk 59). Kuigi arvud tuuakse päeva kohta, peaks tegelikult vaatama umbes kahe nädala keskmist söömist, kuna inimesed söövad päeviti erinevalt. Seetõttu on ka toidupüramiidil ühe terve nädala näitlik toidukogus inimesele, kelle päevane energiavajadus on 2000 kcal. See on umbes 11–12-aastase keskmiselt aktiivse tütarlapse või 9-aastase väga aktiivse poisilapse päevane energiavajadus.

Et saada aimu, mida tähendab näiteks 2–3 portsjonit leiba või muud toitu, on lisa 2 (lk 60) toodud kogused ka näiteks viiludes, supilusikatäites, detsiliitrites jne. Need tulenevad vastava toidugrupi ühe portsjoni energeetilisest väärtusest. Näiteks annab üks köögiviljaportsjon keskmiselt 30 kcal, piimatooted 110 kcal.

Toidugrupid ei ole enam asetatud toidupüramiidis korrustele, et rõhutada kõigi viie põhitoidugrupi olulisust. Lastele mõeldud toidupüramiidil on toidugruppidele lisatud katkendjooned selleks, et lastele saaks õpetada ka toitade kuulumist ühte või teise toidugruppi. Konkreetsete jooned puuduvad toidugruppide vahel seetõttu, et teatud piirides on nende vahel võimalik teha asendusi (nt asendades mingi koguse teraviljatooteid puu- ja köögiviljadega või kala mittesööjad suurendavad linnuliha kogust). Kuid sellisel juhul peab väga täpselt teadma, milliste toitainete defitsiidi ühe või teise toiduaine vähendamine (eriti aga täielik menüüst väljajätmine) endaga kaasa toob ning kas selle vältimiseks oleks võimalik leida alternatiivseid allikaid.

See, et mõni toidugrupp paikneb püramiidil all- ja teine ülalpool, on tingitud soovitatavate söömiskoguste erinevusest.

Kui laps ei leia toidupüramiidi pildilt enda lemmikut (nt rooskapsas), ei tähenda, et seda ei tohi süüa, või leides siit enda mittelemmiku (nt brokoli), ei tähenda see, et nüüd kindlasti peab sööma hakkama ainult seda - püramiidil toodud valik ei ole kindlasti lõplik ega kohustuslik.

Oluline on toite toidugruppide sees varieerida.

Valides näiteks ühel päeval porgandi, teisel kapsa ning ostes ühel nädalal ühe tootja, teisel nädalal teise tootja leiva. Kui söömisel järgida iga toidugrupi soovituslikke portsjonite arve vastavalt soovituslikule energiahulgale ning ka täpsustavaid soovitusi iga toidugrupi sees, aitab see tagada seda, et põhitoidainete (s.o valkude, rasvade, süsivesikute) omavaheline vahekord on tasakaalus ning laps saab piisavas koguses kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid.

Toitumissoovitustele vastav toitainete saamine võib olla võimalik ka teiste portsjonite arvude juures (nt kui laps haiguslikel või muudel põhjustel ei saa teatud toite süüa), kuid sellisel juhul tuleb menüüle läheneda individuaalselt ning vajadusel võtta puudujäävad toitained toidulisandina.

Täiskasvanute soovituslike ning tegelikult tarbitud toidukoguste kohta on Tervise Arengu Instituut teinud võrdleva plakati, mille leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt ([www.tai.ee](http://www.tai.ee)) trükiste rubriigist otsisõnaga „toidupüramiid“. See näitab, kuivõrd erineb rahvastiku toitumise uuringu (2014) andmetel Eesti elanike tegelik toidulaud soovitustest.

#### SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



#### TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



#### Soovitusliku toidupüramiidi võrdlus keskmise Eesti elaniku toidupüramiidiga

Koolieelses eas laste puhul võib rahvastiku toitumise uuringu andmete ja tegelike soovituste võrdlemisel välja tuua üsna sarnased soovitused täiskasvanutega.

Lastele tuleks pakkuda ja jälgida, et nad sööksid:

- rohkem teraviljatoteid (leib, pudrud)
- oluliselt rohkem köögivilju, sh kaunvilju
- puuvilju ja marju, mahlade asemel pigem terveid puuvilju ja marju
- magusate piimatoodete asemel maitsestatamata piimatoteid
- vähem lihatooteid (sh vorstid, viinerid, valmispihvid jne)
- oluliselt rohkem värsket, jahutatud või külmutatud kalast valmistatud roogi
- natuke rohkem mune või nendest valmistatud roogi
- oluliselt rohkem pähkleid-seemneid
- umbes 3–4 korda vähem magusaid ja soolaseid näkse.

Lisaks tuleks suhkrurikaste jookide, sh mahlatoode asemel juua puhast vett ning liikuda märgatavalt rohkem (vähemalt 180 minutit liikumistegevusi päevas).

## 3.2 SÖÖMISE PÕHIMÕTTED

Söömisel võiks lähtuda neljast põhimõttest:

- vastavalt vajadusele
- tasakaalustatult
- mõõdukalt
- mitmekesiselt

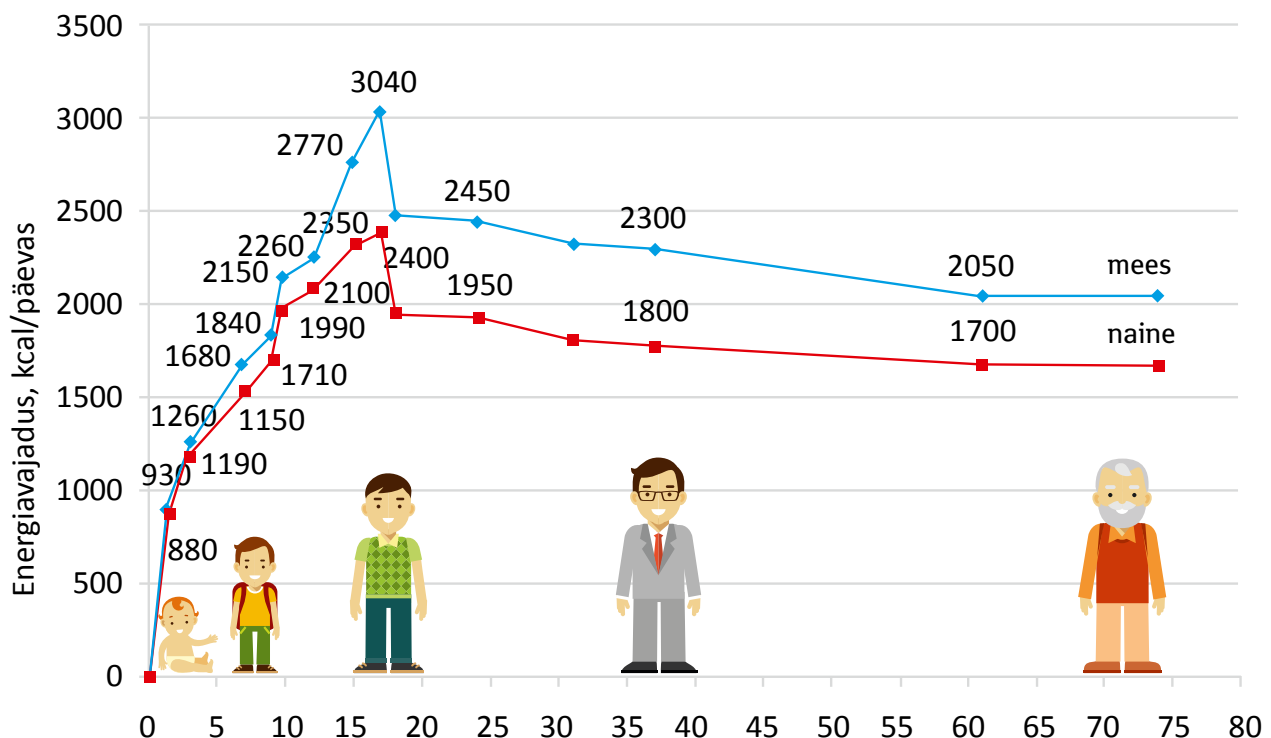
### Vastavalt vajadusele

Toidust saab meie organism vajalikke toitaineid ja energiat. Nende vajadus sõltub:

- vanusest
- soost
- eluviisist
- tervise seisukorrast
- paljudest teistest teguritest

Energiat kulub põhiainevahetusele (s.o hingamiseks, toidu seedimiseks, mõtlemiseks, südame tööks jne), kuid seda läheb vaja ka liikumiseks.

Energiavajadus muutub elu jooksul - suureneb kuni täiskasvanuks saamiseni, siis hakkab taas vähenema. Näiteks umbes 20-aastase aktiivse meesterahva energiavajadus on kaks korda nii suur kui 4–5-aastasel lapsel. See tähendab ka kaks korda suuremaid toidukoguseid.



#### Keskmine päevane energiavajadus sõltuvalt vanusest ja soost

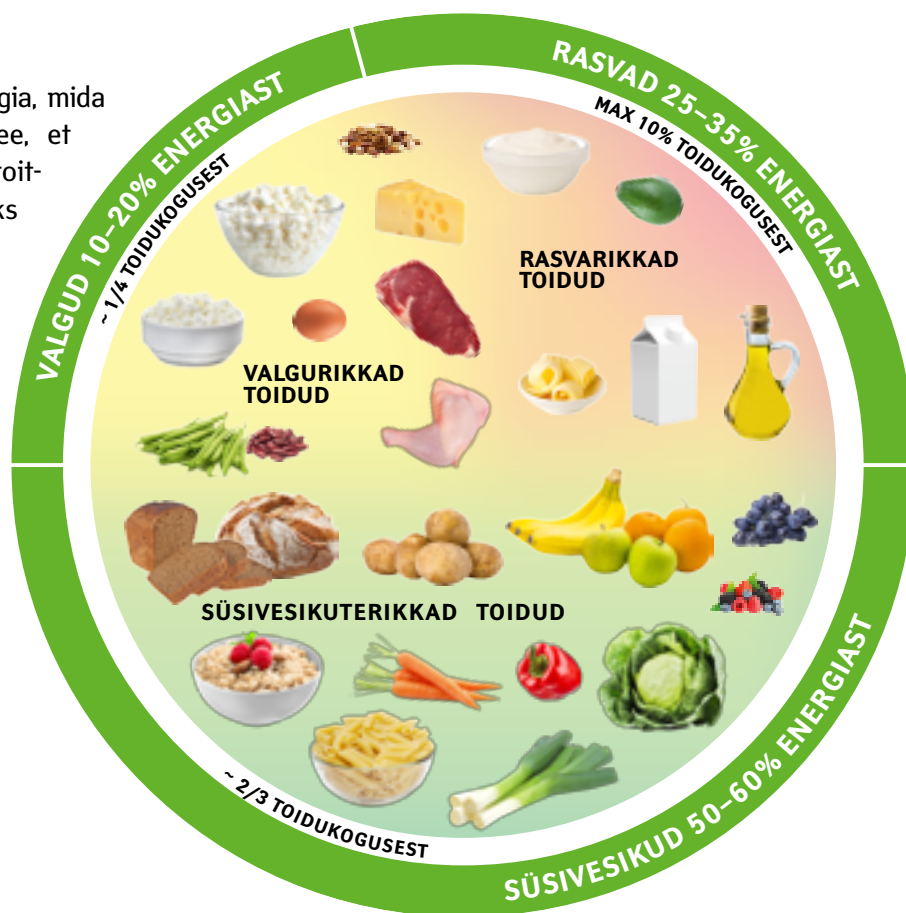
Kuigi absoluutväärtuses on energiavajadus lastel väike, siis vaadates energiasoovitus ühe kehamassi kilogrammi kohta, on see jällegi täiskasvanutest oluliselt suurem. 3–6-aastane laps vajab päevas umbes 100 kcal kehamassi ühe kilogrammi kohta. Selline energiakogus tähendaks 60 kg täiskasvanu puhul 6000 kcal, mis näitab, kuivõrd energia ja toitainete poolest kontsentreeritud peab olema lapse toit, kes ei saa süüa suuri toidukoguseid.



## Tasakaalustatult

Tähtis ei ole mitte ainult energia, mida toidust saadakse, vaid ka see, et energia tuleks erinevatest toitaineidest ning nende suhe oleks omavahel tasakaalus. Samuti on oluline saada võimalikult palju vitamiine ja mineraalaineid ennekõike toidust (mitte toidulisanditest), kus need on omavahel sobivas vahekorras ning imenduvad paremini.

*Kui suur osa energiast peaks tulema valkudest, rasvadest ja süsivesikutest ning näiteid valgu-, rasva- ja süsivesikuterikastest toitudest*



## Mõõdukalt

Söömisel tuleks jälgida toidukoguseid ja söömise sagedust. Mõnda toitu võib süüa tihti ja suuremates kogustes, teist harvem ja väiksemates kogustes. Eriti tagasihoidlik tasub olla väga soolaste, magusate või rasvaste toitude söömisega.

Vältige toitude kohta hinnangute andmisel järgmisi väljendeid: kasulik-kahjulik, tervislik-ebatervislik! Tervislik või ebatervislik saab olla vaid kogu toiduvalik või toitumine tervikuna.

## Mitmekesiselt

Mitmekesisus tähendab valikuid nii ühe toidugrupi sees kui ka toidugruppide vahel. Oma valikuid tuleks varieerida ka eri tootjate ja kaubamärkide vahel, näiteks süüa ühel nädalal üht ja teisel nädalal teist leiba.

Süües mitmekesiselt, võib olla kindel, et toidust saadakse organismi toimimiseks kõik vajalikud toitained õiges koguses ja vahekorras. Toitude varieerimine on oluline ka selleks, et saada võimalikult vähe lisaaineid ehk n-ö E-aineid (nt naatriumglutamaat) ja ka saasteaineid (nt raskmetallid).

Lisaks eeltoodud põhimõtetele on oluline pöörata tähelepanu ka toidu valmistamisel kasutatavale toorainele, toidu valmistamise viisidele ja püüda söömisel olla keskkonda toetav.

- Mida enam valmistada ise toitu värskest toorainest (nt puu- ja köögiviljad, kala, (linnu)liha), seda tervisesõbralikumalt seda teha saab. Poest ostetud pool- ja valmistooted sisaldavad tihti üsna suurtes kogustes lisatud suhkruid, soola ja/või rasvu
- Toitu tuleks valmistada ennekõike hautades ja keetes, vähem praadides
- Mida lähemal kodule on kasvanud või kasvatatud toit, seda väiksem on üldjuhul jalajälg keskkonnale (transport, säilitamine jne)

Lapsi võiks juba päris väikesest peale harjutada tõstma ise omale sobiv toidukogus taldrikule.

- Kui lapsed tõstavad ise söögi taldrikule, siis on õigustatud nõue süüa taldrik tühjaks, et ei peaks toitu ära viskama. Juurde võtta saab alati
- Kõik võiksid „toota“ nii vähe prügi kui võimalik. Poes käies saab kasutada riidest kotte ning igat asja ei pea pakkima eraldi kilekotti
- Toitu võiks osta ja valmistada täpselt nii palju, kui ära süüakse, et vähendada ära visatava toidu hulka. Kui toitu jääb järele, võib seda külmutada, kuid ülessulatatud toit tuleb korralikult läbi kuumutada (kui see on mõeldud soojana tarbimiseks) ning teist korda seda enam külmutada ei tohi

Toit peab olema maitsev, serveeritud kaunilt ja õigel temperatuuril. Toidu valmistamine tervisliku toitumise põhimõtteid silmas pidades ei tähenda, et toit peaks olema maitsetu. Vastupidi, toitu tuleb maitsestada, et seda süüa tahetaks. Suhkur ja sool ei ole ainukesed maitseained, neid peaks pigem kasutama võimalikult tagasihoidlikult. Nende asemel võiks rohkem kasutada maitsetaimi.

Mida noorem on laps, seda vähem lisamaitseid ja teravust, soola ja suhkrut!

Kaunilt serveeritud toit suurendab isu ka neil lastel, kel võib söömisega probleeme olla. Kuumana pakutav toit peab olema serveeritud piisavalt kuumana, aga mitte nii tuluselt, et ennast ära kõrvetatakse, ning külmamana serveeritav toit olema piisavalt külm. Toidust saadavad aistingud võivad mõjutada meie edaspidist suhtumist sellesse toitu.

### 3.3 TOIDUKORRAD

Lapsed peaksid sööma sagedamini ja väiksemaid toidukoguseid. Samas ei tohiks hammaste tervise seisukohast olla üle viie toidukorra päevas. Seega oleks ideaalne süüa kolm põhitoidukorda ning vahele 1–2 väiksemat oodet.

**Homмикusöök** peab olema piisav, et saada stardienergiat päevatoimetusteks. Öösel on organism ära tarbinud maksas talletunud süsivesikute varud ning need vajavad hommikul täiendamist. Homмикusöök varustab organismi energiaga, et laps saaks asuda mängima ja uusi oskusi omandama.

Kui hommikusööki ei sööda, hakkab organism lagundama oma varusid. Nii kannatavad näiteks õppimis-, töö- ja tähelepanuvõime. Vaata lisaks [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee) lehelt peatükki „Toitumine eri eluetappides“ ja selle alt „Lapsed“.

- Homмикusöögiks on parim valik puder - teraviljadest, teraviljasegust või täisteraviljast
- Soola ja suhkrut lisada minimaalselt või üldse mitte. Putrusid maitsestada puu- või köögiviljadega (nt banaani, virsiku, porgandiga)
- Head on munatoidud, kuid ka nende puhul võiks juurde lisada köögivilju
- Väikelapsele on parimaks joogiks piim või vesi
- Nädalas võib lapsele anda mõned klaasid mahla, kuid parem oleks seda teha vahepalana, et hommikusöök saaks olla energiarikkam. Mahlale eelistada alati terveid puuvilju või marju

**Vahepalad** on laste menüüs olulised seetõttu, et väike laps saab korraga süüa vaid väikestes kogustes. Suupisted pakuvad neile arenguks ja kasvuks nii energiat kui ka olulisi toitaineid. Vahepalad olgu võimalikult vähe töödeldud.

### Vahepaladeks sobivad näiteks:

- värsked köögiviljad (kangidena, toorsalatina vm)
- värsked puuviljad ja marjad (tervelt, tükeldatult)
- leib, võileivad
- kama
- piim, maitsestatamata jogurt või kohupiim
- pähklid, seemned
- kuivatatud suhkrustamata puuviljad ja marjad (kuid mitte väga sageli ega suurtes kogustes)



### *Vahepalad*

Vahepalade plakatit saate alla laadida Tervise Arengu Instituudi veebilehelt ([www.tai.ee](http://www.tai.ee)) trükiste rubriigist otsisõnaga „rong” ja kasutada seda ka õppetöös.

### Vahepaladeks ei sobi:

- saiakesed, pirukad, koogid jm küpsetised
- küpsised, vahvlid
- kreekerid, soolakõrsikud (ka riisigaletid ei ole sagedaseks tarvitamiseks head)
- popkorn, küüslauguleivad, kartulkrõpsud
- friikartulid, hamburger või muu nn kiirtoit
- magusad joogid (nt karastus- ja mahlajoogid, maitsestatud magustatud vesi, vitamiinidega rikastatud vesi)
- jäätis, kohuke, magustatud piimatooted (nt kohupiim, jogurt)
- kompekid, šokolaad



Ka üks komm või küpsis toidukordade vahel võib rikkuda lapse söögiisu.

Ärge andke lapsele toitu autasuks või lohutusena, ega ka siis, kui lapsel on igav.

**Lõuna- ja õhtusöögid** võiksid olla toekamad, eriti lõunasöök.

- Lõunaks või õhtuks sobivad väga hästi supid ja sinna juurde leivaviil ning kas mõni võimalikult vähese suhkruga valmistatud magustoit või hoopis väike praad
- Mida noorem on laps, seda rohkem peaksid toidud olema valmistatud hautades, keetes või ahjus küpsetades
- Väga sobilikud on mitmesugused vormiroad. Kuigi lapsed tahavad näha, millistest koostisosadest on toit valmistatud, siis õpetades lapsi maast madalast sööma segutoite, on võimalik lisada väga erinevaid köögivilju
- Õhtusöögiks sobib ka toekam salat köögiviljadest, kuhu võib juurde lisada muna, juustu, kala, liha, kodujuustu, pähkleid, seemneid vms
- Kui laps sööb korraliku õhtusöögi lasteaias, siis ei pea õhtul kodus antav toit olema energiarikas
- Õhtusöök võiks perel olla kindel üheskoos söömise aeg, kus saab vestelda päevasündmustest ja olla koos



*Taldrikureegel*

Lõuna- ja õhtusöögi praetaldriku täitmisel tuleks lähtuda taldrikureeglist

- Aedviljad peaksid moodustama koguseliselt poole taldrikust
- Põhitoit, nagu kala või (linnu)liha, võiks moodustada umbes veerandi
- Lisand, näiteks riis, kartul, tatar, pasta vms, ülejäänud veerandi

Taldrikureegli plakateid leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt ([www.tai.ee](http://www.tai.ee)) trükiste rubriigist otsisõnadega „taldrikureegel“ või „lõunasöök“.

Taldrikul võiks olla vähemalt viit eri värvi toiduaineid.

Mida värvilisem, eriti köögiviljade osas, on taldrikule pandu, seda enam erinevaid vajalikke toitaineid laps saab.

Toome siinkohal näidisenähtu ühe päeva (sh lasteaias saadava toidu) menüü keskmise aktiivsusega 4-aastasele poisile või 5-aastasele tüdrukule (kelle päevane energiavajadus on umbes 1400 kcal), et oleks näha, kui suured on lastele mõeldud toidukogused ning kuidas võiksid olla planeeritud toidukorrad.

- Hommikusöök lasteaias: kaerahelbepuder 1,5 dl, marjad 1 dl, piim 1,5 dl, täisterasai 1 viil, toorjuust 2 tl
- „Vitamiinipaus“ lasteaias: 1,5 peotäit puu- ja köögivilju (nt kapsas, kaalikas, õun vm)
- Lõunasöök lasteaias: köögivilja-kanahautis 2,5 dl, salatid 1,5 dl (nt salatisse seemned 1 tl), leib 1 viil
- Õhtuode lasteaias: kartulivormiroog 2 dl, taimetee 1,5 dl
- Õhtusöök kodus: borš 2,5 dl, maitsestatamata jogurt 1 spl

## 3.4 SÖÖMISHARJUMUSTE KUJUNDAMINE

- Nooremad lapsed lähtuvad oma toidueelistustes peamiselt kahest faktorist: sellest, kas toit on neile tuntud, ning toidu maitsest (magus). Kõige paremini kohaneb laps uute maitsetega teisel eluaastal. Alla aastane laps ei vaja toitude maitsestamiseks soola ega suhkrut ning ka teisel eluaastal tuleks nende kasutamisega olla tagasihoidlik. On tõendeid, et lapseas omaks võetud toitude maitseid eelistatakse ka täiskasvanuna
- Alla 4-aastaste laste puhul on olulisim see, et laps teab, millise toiduga on tegemist. Seetõttu peaks uusi toite tutvustama järk-järgult ja väikestes kogustes. Uue toiduga harjutamine võtab aega. Tehes seda mänguliselt, on see lastele põnev. Lasteaias võiks kehtida kolme ampsu reegel - juhul kui laps ei ole valmis proovima pakutavat toitu või on isutu, siis julgustage last võtma seda (kui see ei ole haiguse pärast keelatud) vähemalt kolm ampsu või nii mitu ampsu, kui on lapse vanus aastates
- Söömise ajal on olulised lapse meeleolu ja ümbritsev keskkond (nt kas ruumis on rahulik või käib aktiivne tegevus). Võtke söömiseks aega, sööge sama toitu ja nautige seda koos lastega, olles ise eeskujuks. Lastega koos süües saate rääkida söömise ja toiduga seotud teemadel, näiteks tutvustada toitu ja rääkida, millest see on valmistatud. Ärge öelge kunagi: „Seda te ju niikuinii ei söö“. Õpetaja ja teda abistavate töötajate roll on lapsi julgustada ja toetada. Kaasake lapsi ka lauakatmisse ja arutlege, millised on lauakombed

Last ei tohi söögiga hirmutada. Söök ei ole karistus- ega premeerimisvahend.

- Oluline osa on pakutava toidu nimel. Kõrvitsa-mannapuder ei ole just laste lemmik, kuid sama toit nimega „päikesepuder“ maitseb suurepäraselt. Lapsele on tähtis toidu välimus ja õige temperatuur. Mida looduslikult värvilisem on taldrikule pandu, seda ilusam ja isuäratavam see on ning seda enam sisaldab ta erinevaid vajalikke toitaineid
- Mida vanemaks laps saab, seda iseseisvamaks ta muutub. See väljendub ka tema söömisharjumustes ja toiduvalikutes. Koolieelseks eaks on enamikul lastest välja kujunenud teatud toidueelistused ning nad tahavad rohkem ise valida ja otsustada, mida süüa. Andke lapsele võimalus teha ise toiduvalikuid ühe või teise puuvilja, erinevate teraviljatoodete, köögiviljade vm vahel. Õpetage last valima tooteid eri toidugruppidest, et ta saaks aru, milles seisneb toidu mitmekesisus. Kui laps tõstab toidu ise oma taldrikule, siis on tõenäolisem, et ta sööb taldriku tühjaks. Pigem võtku alguses vähem, juurde võtta jõuab alati

Lastel peab olema võimalus soovi korral alati juua puhast joogivett.

- Pöörake tähelepanu ka hügieenile. Enne söömist, lauakatmist, toiduvalmistamist tuleb alati käed korralikult puhtaks pesta. Kui söömine katkestatakse (nt WC-sse mineku tõttu), tuleb enne söömise jätkamist taas käsi pesta

## 3.5 SÖÖMISEGA SEOTUD HAIGUSED JA SEISUNDID

Haridusasutustes käib ka lapsi, kellel on toitumisega seotud eripärasid. Need võivad olla tingitud tema tervislikust seisundist (nt arsti poolt diagnoositud toidutalumatuse, sh laktoositalumatuse, tsöliaakia, toiduallergia(d), diabeet, rasvumus vm haigus), lapsevanemate soovist/veendumustest või muudest põhjustest.

Haiguspuhuse toitumisega seotud teemasid on kirjeldatud ka materjali teistes osades kas soovitusena või eraldi pealkirja all „Oluline teave õpetajale“.

- Toiduallergia - „Piim ja piimatooted“ (lk 175), „Kala, linnuliha, muna, liha“ (lk 195), „Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad“ (lk 231)
- Laktoositalumatus - „Piim ja piimatooted“ (lk 175), „Seedimine“ (lk 334)
- Tsöliaakia - „Seedimine“ (lk 334)

Juhul, kui lapsel on diagnoositud mõni haigus, mille puhul on keelatud või piiratud teatud toitude söömine, on tema tervise hoidmiseks äärmiselt oluline järgida antud juhiseid.

Tehke koostööd oma asutuse juhiga, toitlustajaga, lapsevanemaga ja vajadusel lapse perearsti, pereõe ja/või pädeva toitumisnõustaja/toitumisterapeudiga.

Kui lasteaias käib **tsöliaakiat põdev laps**, on oluline lapsevanema ja toitlustajaga läbi arutada ja planeerida lapse menüü, kuna tsöliaakia on krooniline autoimmuunhaigus ja vajab ranget dieeti. Tsöliaakia tekib nisust, rukkist, odrast ja võimalik, et ka kaerast valmistatud toitude tarbimisel.

Nendes teraviljades sisalduvate valkude (gluteen) toimel kahjustub tsöliaakiahaigel peensoole limaskest. Kuna peensoole limaskesta hattude kaudu imenduvad organismi kõik toitained, kujuneb kahjustunud limaskestaga haigetel toitainete vaegus. Tüüpilised haigusnähud on perioodiline või krooniline kõhulahtisus, kõhupuhitus, kõhuvalu, kõhnumine, kasvupeetus, rauavaegusaneemia.

Toidupiiirangu määramine peab olema põhjendatud ja selle otsustab lapse raviarst. Tsöliaakia ei ole sama mis teraviljaallergia või gluteenitundlikkus.

Väiksemgi dieedist kõrvalekalle tekitab kahjustusi peensoole limaskestas ja ka teistes organites. Ainus ravi on range, eluaegne gluteenivaba (nisu-, rukk-, odra- ja kaeravaba) dieet, mille toimel peensool ja teised organid paranevad.

Toitlustamisega tegeleval personalil on oluline arvestada, et kõikide teraviljasaaduste puhul tuleb eelistada lisagarantii tähisega gluteenivaba kaubamärgiga tooteid. Toitu valmistades ja serveerides tuleb välistada selle ristsaastumine ehk et gluteeni sisaldav toit ei tohi üheski etapis (transport, valmistamine, serveerimine, koristamine) kokku puutuda gluteenivaba toiduga.

Selleks, et tsöliaakiahaige laps ei tunneks ennast dieedi tõttu halvasti ega tõrjutuna, on erinevateks üritusteks võimalik suurematest kauplustest osta gluteenivaba kaubamärki kandvaid teraviljatooteid.

Kui lasteaias käib tsöliaakiat põdev laps, siis soovitame tutvuda Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehel ([www.tsoliaakia.ee](http://www.tsoliaakia.ee)) oleva põhjaliku infoga.

Kui lasteaias käib **diabeeti põdev laps**, siis on oluline teada, et lastel esineb peamiselt 1. tüüpi diabeeti, mis on samuti krooniline autoimmuunhaigus. Seda ei põhjusta lapse eluviis ega toitumine ning seda ei saa ennetada ega välja ravida.

1. tüüpi diabeedi puhul ründab lapse immuunsüsteem kõhunäärmes asuvaid insuliini tootvaid rakke ja hävitab need. Insuliin on hormoon, mida on vaja normaalseks elutegevuseks, sest ta aitab glükoosil jõuda keharakkudeni, et sellest oleks võimalik saada energiat ja hoida normis veresuhkru taset. Kuna kõhunääre ei tooda insuliini, vajab diabeeti põdev laps ainevahetuse normaalseks toimimiseks insuliinasendusravi kas süstide või insuliinipumba abil.

Diabeeti põdev laps ei vaja eritoitu, kuid tema puhul on elulise tähtsusega teada söödava toidu süsivesikute sisaldust.

Enamik toite sisaldab süsivesikuid. Nende kogus ja tüüp määravad ära selle, kui kiiresti tõuseb veresuhkru tase ja kui palju laps insuliini vajab. Kui insuliin on süstitud, peab laps kindlasti saama sellele vastava koguse süsivesikuid, vajadusel tuleb asendada järelejäänud toit muu toiduga, mis sisaldab sama palju süsivesikuid.

Selleks, et täpselt teada saada toidus olev süsivesikute kogus, tuleb toitu kaaluda. Oluline on teada iga pakutava toidu (nt kartuli, hakklihastme, porgandisalati, kohupiimakreemi, leiva, piima) süsivesikute sisaldust - vaid nii saab arvutada täpset vajaminevat insuliinikogust. Toidu süsivesikute sisaldust saab kontrollida Nutridata andmebaasist ([tka.nutridata.ee](http://tka.nutridata.ee)). Söömisel on oluline õpetajal või teda abistaval töötajal vaadata, et laps sööks toidud, mille järgi oli insuliinikogus arvestatud. Diabeedi kontrolli alla saamiseks tuleb lisaks insuliini süstimisele päeva jooksul mitu korda mõõta veresuhkru sisaldust.

Kehaline aktiivsus on väga oluline osa ka diabeeti põdeva lapse elust ja nad peaksid kõigist sportlikest tegevustest osa võtma võrdselt teiste lastega. Kuna liikumine alandab lapse veresuhkru taset, peab liikumis-tegevust läbi viiv õpetaja hästi tundma ka madala veresuhkru taseme sümptomeid.

Veresuhkru tase võib langeda kehalise koormuse ajal või selle järel. Võimalik, et enne sportimist peab laps sööma lisapala (nt banaan või võileib) või vajab ta lisatoitu aktiivse liikumise ja mängimise juures. Spordiga tegelemise kohas peab lapsel või õpetajal olema magus jook või toit käepärast.

Hea ravitulemuse nimel on vaja teha tasakaalustatud, mõõdukaid ja mitmekülgseid toiduvalikuid, pidades silmas, et insuliiniansused, söödud toidu kogused ja liikumine oleksid kooskõlas. Oluline on teha koostööd nii toitlustamise eest vastutava töötaja, koka kui lapsevanemaga.

Põhjalikumalt saab lugeda diabeedist ja diabeeti põdeva lapse toetamisest Eesti Laste ja Noorte Diabeedi Ühingu veebilehelt ([www.lastediabeet.ee](http://www.lastediabeet.ee)) ja Tervise Arengu Instituudi portaalist Terviseinfo ([www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)). Valige seal rubriigist „Tervise edendamine lasteaias“ juhendmaterjalid ning „Diabeeti põdevate laste toetamine“.

Diabeeti, tsöliaakiat või muud haigust põdev laps soovib olla tavaline laps. Ta tahab, et teda koheldakse eakaaslastega võrdselt ja tema tervisele ei juhitu liigset tähelepanu.

**Alakaalulise, ülekaalulise või rasvunud lapse** puhul ei ole vaja koostada erimenüüd (v.a kui lapse raviarst või toitumisenõustaja on andnud eraldi soovitusel). Oluline on planeerida menüü nii, et toiduvalik oleks tervislik: tasakaalustatud, mitmekesine, mõõdukas ja vastaks lapse vajadustele. Pöörake tähelepanu, mida laps pakutud valikutest eelistab ja kui palju ta toidust ära sööb. Tähelepanu peaks pöörama ka sellele, kuidas laps kasvab, millised on muutused kehakaalus ja kasvus. Tehke koostööd lapsevanemaga, vajadusel lapse perearsti või pereõega. Kui rasvunud laps küsib toitu juurde, pakkuge talle võimalusel pigem köögivilju ja nendest valmistatud toitu. Magustoitude ja küpsetiste puhul piirduge ühe portsjoniga.

Juhul kui näete, et lapse **söömiskäitumine on häiritud või esinevad söömise eripärad** (nt järjepidev toidust keeldumine, isutus või väga suur isu, väga väheste või kindlate toitade eelistamine vm), rääkige sellest lapsevanemaga. Arutage, milline on lapse eakohane ja mitmekesine söömine ning püüdke selgitada, mis võib olla häiritud söömise põhjus (nt kohanemiskäitumise raskused lasteaias, perega seotud teemad-probleemid, tervises seisund, kodused söömisharjumused vm). Vahel on vajalik teha koostööd ka kliinilise psühholoogiga, et parimal moel last ja peret aidata.

**Isutu lapse** puhul julgustage last ise tõstma oma toitu taldrile ja seda maitsta. Kui lapsel ei ole tervisest tulenevalt keelatud teatud toidud, siis võiks kasutada lasteaias kolme ampsu reeglit või X ampsu reeglit. See tähendab, et laps võiks igast pakutud toidust maitsta vähemalt kolm suutäit või vähemalt niipalju suutäisi kui vana ta on. Lapse isu võib suureneda kasvuperioodil ja suure aktiivsuse tõttu ning väheneda, kui laps on väsinud, haige või erutatud. Lapse isu ei ole iga päev ühesugune.

Ärge sundige last sööma, sest see võib tugevasti mõjutada lapse psüühikat ja käitumist ning jätta negatiivse jälje edasiseks eluks.

## 3.6 LIIKUMINE, EKRAANIAEG JA UNI

Mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise kõrval on tervise hoidmisel ja haiguste ennetamisel tähtsal kohal liikumine.

- Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline normaalseks kasvamiseks ja arenguks
- Kehaline aktiivsus kasvueas tugevdab luid ja sidekude ning võimaldab maksimaalse luutiheduse saavutamise täiskasvanuea alguseks
- Regulaarne kehaline aktiivsus on seotud vaimse heaoluga ning tõstab lastel enesekindlust. Samuti esineb kehaliselt aktiivsetel lastel vähem vaimse tervise probleeme
- Lapse- ja noorukiea kehalise aktiivsuse juures on oluline see, et kujuneb välja harjumus olla kehaliselt aktiivne ja seda nautida. Suure tõenäosusega kujunevad kehaliselt aktiivsetest lastest ka kehaliselt aktiivsed täiskasvanud

Lapsed peaksid:

- olema koolieelses eas iga päev kehaliselt aktiivsed vähemalt 180 minutit, sealhulgas peaks vähemalt 60 minutit olema keskmise (südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad mõõdukalt) või kõrge (südame löögisagedus kiireneb oluliselt ning sagenenud hingamise tõttu on rääkimine raskendatud) intensiivsusega liikumistegevus
- tegema vähemalt kolm korda nädalas luid ja lihaseid tugevdavaid kõrge intensiivsusega tegevusi. Kehalised tegevused peaksid olema mitmekesised ja last köitvad
- vähendada istumisaega ja viima miinimumini igapäevase ekraaniaja
  - ◆ alla 2-aastastele ei ole ekraaniaeg üldse soovitatav
  - ◆ 2–4-aastastel maksimaalselt üks tund päevas
  - ◆ 5–19-aastastel maksimaalselt kaks tundi päevas
- viibima värskes õhus nii palju kui võimalik

Oluline on õpetada lastele erinevaid liikumisosi ja kindlustada kõikide kehalise võimekuse aspektide eakohane areng, sealhulgas vastupidavus, jõud, paindumus, tasakaal, kiirus, koordinatsioon jms.

Õppeasutuses ja kodus tuleks paigal olekut igal viisil teadlikult vähendada. Selleks on palju võimalusi, näiteks:

- liikumisminutid
- liikumisega seotud vabaaja ühistegevused
- võimalikult palju ronimist, hüppamist ja jooksmist
- erinevatest treeningutest osavõtt
- jalgsi või rattaga lasteaeda või kooli tulek

Meelepärane liikumine kujundab lapses positiivset suhtumist sellesse ja aitab kujundada liikumisharjumust.

Eluks vajaliku söögi ja joogi kõrval vajab organism taastumiseks ja normaalseks funktsioneerimiseks ka piisaval hulgal und.

Lasteaiaeaeline laps vajab ööpäevas keskmiselt 10–13 tundi und.



# 4 SOOVITUSED ÕPETAJALE

**Terwise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

**PIIM, PIIMATOOTED**

**KALA, LINNULIHA, MÜNA, LIHA**

**LISATAVAD TOIDURASVAD**

**TERAVILJA-TOOTED, KARTUL**

**PUU- JA KÕOGIVILJAD, MARJAD**

**TOIDUPÜRAMIID**

**SÕÖ IGA PÄEV MIDAGI KÕIGIST VIIEST TOIDUGRUPIST JA IGAST TOIDUGRUPIST OMAKORDA ERINEVAID TOITE!**

**MAGUSAT SÕÖ VÄHEM JA HARVEM!**

**300 VEET**

**LIIGU**

**PUHKA**

**WWW.TOITUMINE.EE**

Laste toidupüramiidi plakat

- Pange rühma- või klassiruumi välja laste toidupüramiidi plakat (lk 30) ja tutvustage seda lastele. Plakati leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt ([www.tai.ee](http://www.tai.ee)) trükiste rubriigist otsisõnaga „toidupüramiid“
- Innustage lapsi küsima teemakohaseid küsimusi ja otsige koos vastuseid
- Vaadeldge ka teiste maade toidusoovituste pilte. Leiata need ÜRO Toidu ja Põllumajanduse Organisatsiooni (FAO) kodulehelt ([www.fao.org](http://www.fao.org)) otsisõnadega „*food-based dietary guidelines*“
- Uurige koos lastega menüüd ning arutlege, millistesse toidugruppidesse pakutavad toidud ning roogade koostises olevad toiduained kuuluvad
- Kokandustegevuste alguses rühmitage koos lastega koostisosad toidugruppidesse selle järgi, millisesse toidugruppi need toidusoovituste järgi kuuluvad. Vaadake toidupüramiidi plakatilt, millises osas need püramiidil paiknevad
- Söögilauas võiksid lapsed harjutada toidu tõstmist oma taldrikule. Julgustage ja abistage vajadusel lapsi toidu tõstmisel, sh õpetage järgima taldrikureegli põhimõtet lõuna- ja/või õhtusöögi ajal. Pöörake tähelepanu toidu kogustele ja nende vahetajadele taldrikul (pool taldrikust peaks moodustama puu- ja köögiviljad)
- Lisalugemist leiab Tervise Arengu Instituudi veebilehelt [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee). Otsige pealkirju või märksõnu „kuidas tervislikult toituda“ ja „miks me sööme“. Samuti on palju toitumisalast materjali veebilehel [www.tai.ee](http://www.tai.ee) trükiste rubriigis toitumise teema all.

# 5 TEGEVUSED

## Eesmärgid

Laps:

- oskab nimetada erinevaid toite ja seda, millises toidugrupis need toidusoovituste järgi paiknevad
- oskab arutleda teemal, millistest toiduainetest saab milliseid roogi valmistada
- teab, milliseid toite süüa - mida peaks sööma rohkem ja/või sagedamini ning mida harvem ja/või väiksemates kogustes
- teab, mida tähendab tervislik toitumine (mitmekesisus, tasakaalustatus, mõõdukus, vastavus vajadusele)

Enne tegevuste juurde asumist lugege läbi ka õpetajaraamatu alguses olevad soovitusel (lk 7).

## Sissejuhatav arutelu teemasse

- Miks seda nimetatakse toidupüramiidiks (lk 30), kui see on tegelikult kolmnurk?
- Milliseid toite tunnud ja oskad nimetada toidupüramiidil?
- Milliseid toite oled söönud?
- Millised toidud toidupüramiidil sulle meeldivad?
- Milliseid toite sööd iga päev?
- Milliseid toite sööd harva?
- Miks liha, kana, kala kohta öeldakse põhitoid, kui see ei asu toidupüramiidi põhja peal?

## 5+ MIKS JA MILLAL SÖÖME?



- Arutlege
  - ◆ Miks peab inimene sööma? Inimene peab sööma selleks, et saada toitaineid, energiat - saaks kasvada, ei jääks haigeks
  - ◆ Kas inimene saab ilma toiduta (sh veeta) hakkama? Tavaolukorras tekib umbes 4–6 tundi pärast viimast toidukorda näljatunne. Inimene peab toiduta vastu päeva-kaks, maksimaalselt umbes kuu aega. Kuid mida pikem on söögita olemine, seda tõsisemad on tagajärjed tervisele. Ilma veeta peab inimene üldjuhul vastu paar päeva, lapsed vähem
  - ◆ Milline on tunne, kui kõht on tühi? Kas sinul on mõnikord olnud kõht väga tühi? Millal, miks, kui sageli? NB! Delikaatne teema, kuid mänguliselt ja oskuslikult küsitledes võib hoopis jõuda selgusele, et pere vajaks sotsiaaltöötaja abi
  - ◆ Kas oled söönud ka siis, kui kõht on tegelikult täis? Mida, millal, miks? Näiteks siis, kui ema käsib; kõht on täis, aga kommi ikka sööb; toitude valik laual on suur ja ahvatlev - tahaks kõike proovida; viisakusest; kurbusest



# 5+ KUIDAS SÖÖD SINA?



## • Arutlege

- ◆ Mida meeldib sulle kõige rohkem süüa? Millisesse toidugruppi (lk 19) need toidud toidusoovituste järgi kuuluvad (viie põhitoidugrupi hulka või mitte)? Millistesse toidugruppidesse kuuluvad sinu lemmikroa komponendid?
  - ◆ Millistest toidugruppidest oled juba täna toite süüanud? Millistest peaksid veel süüama?
  - ◆ Kas sööd iga päev:
    - puu- ja köögivilju ning marju? Vajadusel selgitage, et neid peaks kindlasti süüma iga päev, kuna need sisaldavad kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid
    - leiba või putru? Vajadusel selgitage, et neid peaks kindlasti süüma iga päev, kuna need sisaldavad kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid
    - piima või muid piimatooteid? Mida täpsemalt? Vajadusel selgitage, et ei ole hea pidevalt süüa magustatud piimatooteid
    - midagi toidugrupist kala, linnuliha, muna, liha? Mida täpsemalt? Vajadusel selgitage, et ei ole hea süüa palju ja sageli vorsti, viinerit, pihve, vaid valmistada ise toitu värskest kalast, (linnu)lihast. Ka lihast valmistatud toite ei pea iga päev süüma
    - kes ei söö üldse kala? Miks? Vajadusel selgitage, et kala peaks süüma, kuna see sisaldab D-vitamiini, mis on vajalik luude jaoks, ning ajule vajalikke aineid (asendamatuid rasvhappeid)
    - pähkleid-seemneid? Vajadusel selgitage, et neid peaks nädala jooksul süüma korraliku peotäie, kuna need sisaldavad erinevaid vitamiine ja mineraalaineid
  - ◆ Mida tähendab sinu arvates tervislik toitumine?
  - ◆ Miks on vaja süüa erinevaid toite eri toidugruppidest? Sellisel toimides saab erinevaid vajalikke aineid
  - ◆ Mida on sinu arvates vaja süüa, et olla terve ja tugev? Loetlema peaks toite igast põhitoidugrupist
  - ◆ Kui süüa ainult maiustusi, mis siis juhtub? Võib tekkida ülekaal; isu kaob ära; ei saa toitaineid teistest toidugruppidest, seega võib jääda haigeks jne
- Tegevusi võite täiendada sellisel, et teil on eri toidugruppides olevate toitude puhtad pakendid, lamineeritud pildid vms, mida lapsed saavad ka vaadata ja sorteerida



*Puu- ja köögiviljad*

## 6+ MILLEGA ARVESTADA SÖÖGI VALMISTAMISEL?



- Tutvuge toidu ohutuse teemaga (lk 293) ning soovi korral valmistage lisaks koos lastega lihtsamaid toite (lk 297).
- Arutlege
  - ◆ Kus toiduaineid hoitakse? Sõltuvalt säilitustingimustest saab toiduaineid hoida kapis, külmutuskapis, keldris vm
  - ◆ Kas kõiki toiduaineid võib süüa toorena? Miks mõnda ei või? Osas toitudes võivad olla sellised mikroorganismid, mis teevad haigeks, kuid mis hävinevad, kui toitu kuumutada
  - ◆ Mida on vaja teha enne toiduvalmistamisega alustamist? Kindlasti tuleb pesta käed
  - ◆ Kas ja mida on vaja teha toiduainetega enne, kui hakata nendest süüa valmistama?
  - ◆ Milliseid toiduvalmistamise võtteid ja viise tead? Olenevalt valmistatavast roost tuleb tooraineid näiteks pesta, puhastada, leotada, viilutada, tükeldada, hakkida, riivida, keeta, aurutada, hautada, kuumutada, küpsetada, praadida (frittida, vokkida), grillida, röstida vm. Lihtsamaid toiduvalmistamise võtteid ja viise võite koos järele proovida
- Kuidas saab toite pikemaajaliselt säilitada? Säilitamise võimalusteks on näiteks jahutamine, külmutamine, konserveerimine (soola ja/või suhkruga, äädikaga jne), kääritamine, marineerimine, kuivatamine, suitsutamine

## 6+ MILLEST ROOD KOOSNEVAD?



Vahendid: roogade pildid või retseptid; laste joonistused roogadest, mis neile maitsevad ja/või mida nad on söönud.

- Arutlege
  - ◆ Millistest toiduainetest see roog koosneb?
  - ◆ Millisesse toidugruppi (lk 19) need toiduained kuuluvad?
  - ◆ Kas mõne toidugrupi toiduaineid ei olnud ühegi roa koostises? Millise?
  - ◆ Kas mõne roa koostises võiks midagi muuta - lisada, asendada, ära jätta? Miks?



*Kapsa-hakkliha-riisi-porgandihautis*

## 5+ MIDA SÖÖN HOMMIKUTI?



- Alustage vestlust esmaspäeval laste meenutustega nende hommikusöögist nädalavahetusel. Näitlikustage laste vastused pildimaterjaliga, kirjutage need tahvlile või paberile, kujutage interaktiivsel tahvil või paluge lastel need üles joonistada
- Vaadeldge ja arutlege, mida hommikuti kodus või lasteaias süüakse. Paluge lastel nimetada ja kirjeldada toite (nt välimus, maitse, lõhn jms)
- Uurige, millistest toiduainetest on need toidud valmistatud? Mida toit sisaldab?
- Iga laps hindab hommikusöögil söödavate toitade meeldivust (nt kasutades selleks nägudega või värvidega kleepse: väga meeldis/sõin hea meelega; meeldis nii ja naa/sõin pool kogusest; ei meeldinud/ ainult proovisin/ei söönud üldse) ning selgitavad antud hinnangut. Hoiduge laste selgituste arvustamisest
- Viige lastega näiteks ühe nädala jooksul läbi hommikusöökide analüüs. Nädala lõpus analüüsige, mida lapsed on hommikusöögiks söönud? Millised toidud olid lemmikud? Millised toidud olid täisväärtuslikumad ja mida peaks sagedamini sööma?
- Selgitage lastele täisväärtusliku hommikusöögi tähtsust ja erinevaid valikuvõimalusi, näitlikustage seda piltidega

## 5+ MINU LEMMIKHOMMIKUSÖÖK



Vahendid: pildid mitmesugustest toitudest.

- Lapse ees on pildid võimalike hommikusöökidega (nt traditsioonilised hommikusöögid nagu munaroad, pudrud, piimasupid, võileivad, piimatooted, puu- ja köögiviljad, pannkoogid jne). Aga võib lisada ka roogade pilte, mida üldjuhul hommikuks ei sööda (nt supp)
- Lapsed valivad endale selle pildi, mida neile hommikusöögiks süüa meeldiks. Valida võib ka eraldi: tööpäeva hommikul kodus, lasteaias-koolis, nädalavahetusel
- Arutlege
  - ◆ Mida valisid? Miks? Mida võiks eelistada? Hommikusöögiks võiks eelkõige eelistada putru
  - ◆ Milliseid putrusid sööd lasteaias või koolis, milliseid kodus?

## 4+ LÕUNASÖÖGI KUJUNDAMINE



Vahendid: toitade (supid, praed, salatid, magustoidud, puu- ja köögiviljad) ja jookide pildid lamineeritult, papptaldrik.

- Lapsed valivad toitade-jookide pildid, mida nad tahavad lõunaks süüa ning räägivad sinna juurde, miks nad just need valisid
- Lapsed võivad oma lõunasöögi ka papptaldrikule joonistada
- Arutlege, millistest toiduainetest nende valitud road koosnevad ning millistesse toidugruppidesse need kuuluvad



Tervise Arengu Instituut on andnud koostöös kirjastusega Varrak välja 5–9-aastastele lastele mõeldud muinasjuturaamatu „Söö ära söö“, kus seletatakse lastele lahti tervisliku toitumise põhitõed. Raamatu autor on Urmas Lennuk, pildid joonistas kunstnik Anni Mäger. Järgnevad tegelased pärinevadki sellest raamatust.

- Tutvuge raamatu looga, tegelastega ja nende lühitutvustusega veebiaadressil [www.toitumine.ee/muinasjutukad](http://www.toitumine.ee/muinasjutukad). Arutlege iga tegelase käitumise ning söömise üle. Pärast arutelu võite mängida ka veebilehel leiduvaid mänge. Jaotage tegevused erinevatele päevadele



## Saabastega Kass

- Mis on tema lemmikjook? Miks ta piima joob? Kas sina jood piima?
- Mis on Saabastega Kassi lemmiksöögiks? Kas sina sööd kala? Miks peaks sööma piima, piimatooteid ja kala? Neid peaks sööma eelkõige selleks, et luud oleksid tugevad
- Mida Saabastega Kassile veel süüa meeldib? Miks ta porgandeid sööb? Kas päris kassid söövad porgandeid? Kas sina sööd?
- Mis on Saabastega Kassi lemmiktegevusteks? Kas ta liigub sinu arvates piisavalt? Kas sina käid mõnes spordiringis, mängid nädalavahetusel õues või käid ema-isaga jalutamas, kelgutamas või muud moodi liikumas?



## Printsess-printsess Jääkas

- Mis on Jääka lemmiktegevused? Kas sulle meeldib kelgutada? Kas oled kunagi uisutanud? Millal viimati kelgutasid? Mida saab veel talvel õues teha?
- Mis on Jääka lemmiksöögid ja -joogid? Mis on neil kõigil ühist (v.a jääkapsas)? Milliseid oma lemmiktoite võiks Jääkas süüa sagedamini ja mida harvem? Mis juhtub, kui süüa palju jäätist? Siis võib muutuda ülekaaluliseks; puudu võib jääda kehale vajalikest ainetest, sest suure jäätisesöömise tõttu jäävad söömata toidud viiest põhitoidugrupist; kui süüa sageli magusat, aga mitte hoolitseda hammaste eest, võivad need lagunema hakata
- Millal sõid viimati jäätist? Kas sööd jäätist rohkem suvel või talvel? Kas jääpurikaid tohib limpsida? (Idee! Võite koos lastega teha mahlajääd.) Kas sina oled külma keefirisuppi söönud?

## Lendav Vaip Albert

- Kui aktiivne on Lendav Vaip? Kui palju sina päevas mõne ekraani taga aega veedad (televiisor, mobiiltelefon, arvuti jne)? Miks ei ole hea kaua ekraani taga olla? Pidev ekraani vaatamine võib tuua kaasa silmade väsimise, vähese liikumise, võimalikud suhtlemisprobleemid
- Mida teeb Lendav Vaip öösel? Kui palju peaks magama? Mis kell lähed sina magama ja mis kell tõused?
- Kas Lendav Vaip sööb mitmekesiselt ja regulaarselt? Kas Internetist saab kõhu täis?
- Mis või kes on tuulehaug? Kas oled seda kunagi söönud? Mille poolest ta on eriline? Tuulehaugil on rohelised luud

- Mis on kohupiimatasku?
- Kas sina sööd iga päev leiba? Miks peaks leiba eelistama saiale? Leivas on rohkem vajalikke toitaineid
- Mis on Lendava Vaiba lemmikjook? Miks peaks jooma vett ja mitte limonaadi? Mitu klaasi vett sina päevas jood? Selgitage lastele, et ka mahla võiks juua kõige rohkem paar klaasi nädalas

### Lumivalgeke

- Mis on Lumivalgekese lemmiktegevused? Kas sinule meeldib mõni neist tegevustest? Kas tead, mis on jooga?
- Mis on Lumivalgekese lemmikpuuvili? Aga lemmikköögiviljad? Millise puuvilja kohta käib inglise vanasõna „Üks ... päevas hoiab arsti eemal“?
- Mida meeldib Lumivalgekesele juua?
- Miks kipub Lumivalgekesele toit kogu aeg kurku minema? Kas sina sööd kiiresti või rahulikult?



### Lohepoiss Leonardo

- Kuidas kasutab teda ära nõid Protosiilus? Kas Lohepoissi saaks kasutada abilisena ka mõne teise toidu valmistamisel?
- Mis on Lohepoisi lemmikjook?
- Mis on Lohepoisi lemmiksöökideks? Millisel toidukorral võiks neid toite süüa? Kas taldrikule võiks panna veel midagi?



### Hiiglane

- Mis on Hiiglase lemmiktegevus? Mis võib juhtuda, kui kogu aeg süüa ja ainult neid asju, mis väga maitsevad?
- Kas sina tahaksid Hiiglase lemmikjooki või -sööki maitsta?
- Miks on Hiiglane aeglase mõtlemisega ja ei jaksa ennast eriti liigutada?
- Miks sööb Hiiglane ebatervislikult?

### Nõid Protosiilus

- Mis on Protosiiluse lemmikjookideks? Millal jõid sina viimati limonaadi? Kas sa jood limonaadi iga nädal? Kas oled kunagi maitanud energijooki? Kas lapsed tohiksid energijooke juua?
- Mis on Protosiiluse lemmiksöökideks? Mis sulle neist maitseks ja mis mitte? Kas keedetud jäätist on olemas? Kui sageli tohiks süüa viinereid, hamburgerit, friikartuleid?
- Miks on Protosiilus närviline?

## 3+ ERINEVAD LIIKUMISVIISID



Vahendid: pildid erinevatest (liikumis)tegevustest (mitte ainult spordiga seotult, vaid ka näiteks aiatöödest ja muust sellisest) (lk 52).

- Arutlege
  - ◆ Millised keha osad teevad tööd?
  - ◆ Milline liikumine on kergem või raskem?
  - ◆ Kas seda saab teha toas või õues?
  - ◆ Kas selleks on vaja mingeid abivahendeid?
  - ◆ Mida sulle meeldiks neist asjadest enim teha?
  - ◆ Kas mõnda neist tegevustest saaks proovida ka lasteaias/koolis?

Tegevuse edasiarendus

- Kui lastel on liikumistegevused selged (selleks võib vaadata neid tegevusi ka näiteks videost), siis tuleb keegi lastest õpetaja juurde, võtab ühe pildi ning püüab seda tegevust pantomiimina näidata ning teised lapsed püüavad seda tegevust ära arvata

## 5+ KUI PALJU LIIGUN JA PUHKAN?



- Arutlege
  - ◆ Mida tähendab sinu jaoks liikumine? Kas liikumine tähendab ainult sportimist, kus peab ka võistlema? Pange tähele, et liikumine hõlmab ka väljas jalutamist, mängimist, aiatöid, tantsimist jne
  - ◆ Kas tuled lasteaeda/kooli ja lähed koju jalgsi, autoga, bussiga, rattaga? Kui kaugel su kodu on?
  - ◆ Kas käid mõnes trennis? Mida harrastad ja kui tihti?
  - ◆ Millised liikumistegevused lasteaias-koolis meeldivad sulle kõige enam? Aga mis vähem? Miks?
  - ◆ Kui oled lasteaiapäeval õues, siis mida seal teed (istud liivakastis või sõidad rattaga)?
  - ◆ Kas sa pärast lasteaia- või koolipäeva või nädalavahetusel mängid õues, käid vanematega väljas jalutamas, mängid palli või teed nendega õues muid tegevusi?
  - ◆ Kas oled osalenud spordivõistlus(t)el (trenniga seotult, lastejooksudel vms)?
  - ◆ Kas käid perega matkamas, ratastega sõitmas, suusatamas või muul moel liikumas?
  - ◆ Mida sa tegid suvevaheajal? Kui palju mängisid ja liikusid õues?
  - ◆ Kuidas saaksid rohkem liikuda? Mida saad eri aastaegadel teha? Näiteks võib minna vanematega koos loodusesse jalutama või palli mängima, suvel rattaga sõita ja ujuda, talvel suusatada ja uisutada
  - ◆ Mida sa saad oma kodus või koduümbruses teha? Kellel on võimalik hüppenööriga hüpata, palli korvi visata, jalutada, joosta, jalgrattaga sõita, ronida, kiikuda vm?
  - ◆ Miks peab piisavalt liikuma? Võtke ette anatoomiline pilt inimesest, näiteks mõnest lastele mõeldud inimkeha raamatust, ja vaadeldge organismi erinevaid osi - luud, lihased, süda, vereringe, kopsud, rääkides neist liikumise aspektist ja selle tähtsusest lähtuvalt. Lisaks saab rääkida tervisest, haigustest ja ülekaalust



- ◆ Kas ja kui palju oled arvuti, iPadi, televiisori, nutitelefoni või mõne muu ekraani taga? Kas see on teistsugune lasteaia- ja koolipäevadel ning nädalavahetustel?
- ◆ Mis kell lähed magama nädala sees? Aga nädalavahetustel?
- ◆ Kas oled hommikuti väsinud? Kui jah, siis mis võiks olla selle põhjuseks
- ◆ Kas magad lasteaia päevaund? Kui ei maga, siis kas oskad öelda, miks sa ei maga?
- ◆ Miks peab piisavalt puhkama ja magama?



Anna, Aron ja Linda mänguhoos

## 3+ SÖÖDAV-MITTESÖÖDAV



- Nimetage mitmesuguseid sõnu. Näiteks piim, laud, kartul, tool, juust, pall, liha, nukk, õun, pirn, tekk jne
- Kui nimetatav asi on söödav, siis plaksutavad lapsed käsi, kükitavad, hüppavad või teevad mingit muud eelnevalt kokkulepitut tegevust

## 4+ MIS MILLISESSE TOIDUGRUPPI KUULUB?



Vahendid ja materjalid: toitude pildid, (papp)taldrikud.

- Kasutage erinevate toitude pilte, mis võivad olla näiteks reklaamlehtedest välja lõigatud. Toidud peaksid olema pigem igapäevased ja lastele tuttavad. Pildid võiksid olla lamineeritud
- Korrake lastega üle, millised on toidusoovituste järgi toidugrupid. Põhitoidu grupe on viis: teraviljatooted ja kartul; puu- ja köögiviljad, marjad; piim ja piimatooted; kala-linnuliha-liha-muna; lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad; ning lisagrupp suhkur, magusad ja soolased näksid
- Kirjutage (papp)taldrikutele või nende juurde pandud siltidele toidugruppide nimetused või omavahel kokkulepitud tähised (puu- ja köögiviljad, maiustused jne)
- Lapsed valivad kordamööda toidupilte ja asetavad neid õigele taldrikule. Kui laps jääb hätta, siis arutlege üheskoos, millisesse toidugruppi see toit peaks kuuluma

## 5+ MIS EI KUULU SIIA TOIDUGRUPPI?



Vahendid: toitude pildid.

- Nimetage ja/või näidake umbes nelja-viie toidu pilti
- Lapsed nimetavad:
  - ◆ toidu nimetuse, mis ei sobi loetelusse (ehk ei kuulu teiste toitudega samasse toidugruppi)
  - ◆ toidugrupi (ei pea olema sõnaliselt täpselt toidupüramiidil toodud toidugrupi nimetus), kuhu ülejäänud toidud kuuluvad

Näiteks:

piim, jogurt, liha, hapukoor - piim ja piimatooted  
leib, sepik, piim, kaerahelbepuder - teraviljatooted  
kurk, kapsas, tomat, pasta - puu- ja köögiviljad (sobib ka ainult „köögiviljad“)  
kook, tomat, keeks, küpsis - maiustused  
keefir, kiivi, banaan, mandariin - puu- ja köögiviljad (sobib ka ainult „puuviljad“)  
või, toiduõli, margariin, kala - lisatavad toidurasvad  
ahven, lõhe, muna, räim, heeringas - kalad

## 5+ ARVA ÄRA, MIS TOIT SEE ON



- Iseloomustage või kirjeldage mingit toitu ja lapsed püüavad arvata ära, mis see on. Anda võib ka vihjeid
- Lapsed võivad kõikide toiduainete või roa koostisainete kohta ka öelda, millisesse toidugruppi need kuuluvad

Näiteks:

- ◆ kui keedame kaerahelbeid vee või piimaga, siis saame ... kaerahelbepudru
- ◆ kui määrada leivale võid ja paneme peale juustuviilu, siis saame ... juustuvõileiva
- ◆ kui peseme, koorime ja riivime porgandi, riivime kapsa ning segame need omavahel kokku (võime lisada ka mahla, õli ja/või seemned), siis saame ... porgandi-kapsasalati
- ◆ kui keedame tükk aega potis herneid ja kroupe ning võime lisada sinna ka sibulat, kartulit, liha, siis saame ... hernesupi
- ◆ kui pressida puuviljadest või marjadest välja vedeliku, siis saame ... mahla
- ◆ see on valge ning seda saab kasutada nii pudru kui kakao valmistamisel. Mis see on? ... See on piim
- ◆ seda saadakse piimast, tihti on tal augud sees. Mis see on? ... See on juust
- ◆ seda võib keeta või praadida, aga temast saab valmistada ka putru või omletti. Mis see on? ... See on muna
- ◆ seda saadakse piimast, see on hästi rasvane ja seda võib määrada leiva peale. Mis see on? ... See on või
- ◆ kui lisad marjadele-puuviljadele päris palju suhkrut ja keedad tükk aega, siis saad ... moosi
- ◆ kui paned taina sisse näiteks liha ja küpsetad ahjus, siis saad ... lihapiiruka



## 5+ MIDA SAAB MILLEST VALMISTADA?



Vahendid: pall.

- Rääkige eelnevalt lastega toiduainetest ning roogade valmistamisest
- Visake ühele lapsele pall ja alustage lausega: „Mul on porgand, ma saan sellest valmistada ...” Laps vastab mingi roa nimetuse, näiteks „porgandisalatit”, ning viskab palli järgmisele lapsele. Korruga võib öelda ka mitu toiduainet, näiteks: „Mul on kaerahelbed ja piim, ma saan nendest valmistada ...”
- Mängu võib mängida ka teistpidi. Palli viskaja ütleb: „Ma tahan valmistada kapsasuppi, mul läheb vaja ...” Palli saanud laps peab seejärel ütleva kas üks või kaks vajaminevat koostisosa. Näiteks, et tal läheb vaja kapsast ja sibulat
- Võib minna veelgi täpsemaks: „Ma tahan valmistada maitsvat kotletti lihast. Mida ma sinna veel panema peaksin?” (nt sibulat ja pipart) või „Ma tahan valmistada maitsvat putru, ma panen sinna peale ...” (nt seemneid või marju)



Puder



Võileib

## 5+ ARVA TOIT KIRJELDUSE JÄRGI ÄRA



Vahendid: toitude pildid.

- Soovi korral jagage igale lapsele 1–3 toidupilti
- Valige mängujuht (mõni lastest või nooremate laste puhul õpetaja), kes kirjeldab mingit toitu - iseloomustab selle värvi, kuju, suurust, maitset või millest on see tehtud
- Lapsed arvavad, millise toiduga on tegemist ning ütlevad toidu nimetuse, või laps, kelle käes on pilt selle toiduga, tõstab pildi üles

# 5+

## MIDA SÜÜA SAGEDAMINI NING MIDA VÄHEM JA HARVEM?



- Nimetage erinevaid toite
- Kui lapsed kuulevad toidu nimetust, mida tuleks süüa sagedamini, siis nad plaksutavad käsi. Kui nimetatud on toit, mida peaks sööma võimalikult harva, siis lapsed näiteks hüppavad

Näiteid toitudest, mida võiks süüa sagedamini:

- ◆ leib (sh seemne-, täistera-, rukkileib)
- ◆ kõik pudrud (mitte pakkuda mannaputru), kartul
- ◆ kõik puu- ja köögiviljad ning marjad
- ◆ piim ja teised magustamata piimatooted
- ◆ kala, linnuliha, muna, liha (aga mitte neist valmistatud vorstid-pihvid jms)
- ◆ seemned, pähklid, või, õli

Näiteid toitudest, mida võiks süüa võimalikult vähe ja harva:

- ◆ kommid, šokolaad, tordid, koogid, saiakesed, pirukad ja teised küpsetised, küpsised, moos
- ◆ kõik magusad joogid (sh karastus-, mahla-, energiajoogid, maitsestatud-magustatud vesi, vitamiinidega rikastatud vesi, jäätee jne)
- ◆ kartulikrõpsud, küüslauguleivakesed, popkorn

Tegevuse edasiarendus

- Kui toitudest on olemas mulaažid või pildid, võib lastel paluda need jagada kahte gruppi. Ühte gruppi need, mida süüa sagedamini, ning teise sellised, mida süüa harvem
- Lastel võib paluda joonistada ühte või teise gruppi kuuluvaid toite
- Lapsed joonistavad mõne toiduaine või roa, mida neile väga süüa meeldib. Arutlege, millistesse toidugruppidesse need toiduained või roa komponendid kuuluvad ning mida neist võiks süüa sagedamini, mida harvem ja väiksemates kogustes

# 4+

## MIDA SÜÜA IGA PÄEV?



Vahendid: toidupüramiidi plakat (lk 30), pildid toitudest.

- Tutvustage lastele toidupüramiidi plakati ja selle sisu
- Korrake üle, et püramiidi alumises osas olevates toidugruppides paiknevaid toite peaksime sööma koguseliselt rohkem, samas tuleks iga päev süüa toite igast viiest põhitoidugrupist. Püramiidi tipus olevaid suhkrut, magusate ja soolaste näkside toidugruppi kuuluvaid toite süüa harvem ja väiksemates kogustes

- Paluge lastel rühmitada toitude pilte selliselt, et:
  - ◆ 1. gruppi paigutavad nad toidud, mida tuleks süüa iga päev. Nendeks on teraviljatooted ja kartul; puu- ja köögiviljad ning marjad; piim ja piimatooted; kala-linnuliha-muna-liha; lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned
  - ◆ 2. gruppi paigutavad nad need toidud, mida ei pea sööma, aga võib süüa harva ja väikestes kogustes. Nendeks on suhkur, maiustused, karastusjoogid, jäätis, kohukesed jm

## 5+ KAS SELLEST SAAB ROOGA VALMISTADA?



- Leppige lastega kokku, kas nad hakkavad „valmistama“ putru, salatit, suppi, praadi, magustoitu või mõnda muud rooga
- Hakake nimetama toiduaineid ja kui seda saab kasutada pudru valmistamiseks, siis tõstavad lapsed käe, jooksevad, kükitavad või teevad mingit muud eelnevalt kokkulepitut tegevust
- Osa asjade puhul võib minna ka täpsemaks, näiteks kalasupp, praad kanaga, kohupiimamagustoit. Hea oleks suhkrut ja soola mitte nimetada!

### Näited

#### Hommikupuder

Jaa: vesi, piim, või, õli, pähklid, seemned, kõikvõimalikud helbed-kruubid, puuviljad ja marjad (sh kuivatatud)

Ei: kala, viiner, küpsised, juust, kohupiim

#### Kalasupp

Jaa: vesi, kala, mitmesugused köögiviljad, õli, või, muna, maitsetaimed

Ei: puuviljad ja marjad, leib, kaerahelbed, müsli, kohupiim, liha, pähklid

## 5+ MILLIST ROOGA SAAN VALMISTADA?



Vahendid: mängualused, toiduainete nimetused või pildid (soovitavalt lamineeritult).

- Jagage lastele kahe peale mängualused, mis on jaotatud ruutudeks (nt 2 x 2, 3 x 3 ruutu vm)
- Laual on toiduainete nimetused või pildid, mis on sama suured kui mängualuse üks ruut
- Iga paar saab ülesande. Näiteks kas valmistada putru, suppi või mõnda muud rooga
- Lapsed otsivad enda toidu jaoks vajalike toiduainete kaarte ning täidavad sellega enda mängulaua
- Pärast seda nad jutustavad, millise toidu tegid ja mida selleks kasutasid

# 4+ TOIDUPÜRAMIIDI VALMISTAMINE ÜHISTÖÖNA



Vahendid: toidupüramiidi plakat (lk 30), valge A3-paber, marker, reklaamlehed, käärid, liim, Muinasjutukate pildid (soovi korral). Leiate need Tervise Arengu Instituudi veebilehelt ([www.tai.ee](http://www.tai.ee)) trükiste rubriigist otsisõnaga „muinasjutukate“.

- Tutvuge toidupüramiidi plakatiga. Korra ke üle, et püramiidi alumises, laiemas osas olevaid toite peaksime süüa tihedamini ja rohkem ning püramiidi tipus olevaid harvem ja vähem, kuid kõik viis põhitoidugruppi on võrdselt olulised
- Paluge lastel nimetada põhitoidugrupid ning toidugrupp, milles olevaid toite ei pea süüma
- Paluge nimetada toidupüramiidi plakatil olevaid toite ja arutlege, millistesse toidugruppidesse need kuuluvad
- Joonistage suurele paberilehele kolmnurk, millest saab toidupüramiidi alus
- Lapsed lõikavad (vajadusel abistage) reklaamlehtedelt välja erinevate, lastele tuttavate toitude pilte. Arutlege, millistesse toidugruppidesse need kuuluvad. Lapsed võivad valmistada toidud ka ise kasutades selleks ajalehti ja salvärte (vee ning klistri abil)
- Lapsed liimivad väljalõigatud pildid kolmnurgale sarnaselt toidupüramiidi plakatiga
- Võrrelge koos reklaamlehtede abil tehtud püramiide ja arutlege, kas mõni toidugrupp sai pilte väga täis või jäi üldse tühjaks. Kas toidupüramiidile said pigem tooted, mida peaks süüa rohkem ja/või sagedamini, või need, mida harvem ja väiksemates kogustes?
- Soovi korral võite plakati kaunistada (nt Muinasjutukate) klepsudega või isikupärastada õppeasutuse sümbolidega



Ühistööna valminud toidupüramiid

## 2+ NUKKUDE HOMMIKUSÖÖK



Vahendid: nukunurga mööbel, lauanõud (tassid, taldrikud, lusikad jne), toidumulaažid (nt plastmassist, papjeemašeest, heegeldatud vms).

- Rääkige lastele, et nukkude kodus on hommikusöögiaeg
- Lapsed valivad endale nuku ja üks nukkudest hakkab katma lauda
- Arutlege, mitu sööjat on ja mida võiks pakkuda hommikusöögiks. Laps, kes lauda katab, võib teistelt lastelt paluda abi ideede saamiseks
- Hommikusööki valmistada ja lauda katta võib mitmeid kordi. Tehke igast hommikusöögilauast ka foto. Hiljem saab võrrelda, mis on muutunud ja mida pakutud
- Arutlege lastega, millised on meeldivad ja igapäevased hommikusöögid

## 3+ TOIDUPUSLE



Vahendid: lamineeritud pildid toiduainetest, mis on lõigatud tükkideks.

- Lapsed panevad pildi kokku ja selgitavad, millisesse toidugruppi mingi toiduaine kuulub

## 4+ TOIDUPÜRAMIIDIPUSLE



Vahendid: toidupüramiidi plakat (lk 30), mis on lamineeritud ja lõigatud tükkideks.

- Lapsed panevad tükkidest kokku toidupüramiidi pildi
- Arutlege koos toidupüramiidi üle

## 5+ ÜHENDA TOITUDE PAARID



Vahendid: töölehed (lk 56), värvilised pliiatsid.

- Paluge lastel nimetada toite, mida nad töölehel näevad
- Arutlege, millistesse toidugruppidesse need toidud kuuluvad
- Paluge lastel leida paarid ning ühesugused toidud omavahel joonega ühendada
- Mis jäi paariliseta?
- Lapsed värvivad kindlasse toidugruppi kuuluvad toidud (nt kõik piimatooted)

## 5+ LEIA TOIDUGRUPID



Vahendid: töölehed (lk 57), värvilised pliiatsid.

- Paluge lastel nimetada toite, mida nad töölehel näevad
- Arutlege, millistesse toidugruppidesse need kuuluvad
- Paluge lastel leida samasse toidugruppi kuuluvad toidud ning tõmmata neile ring ümber

## 5+ TÄIDAN TOIDUPÜRAMIIDI



Vahendid: kriit või maalriteip, toitude pildid (või mulaažid) igast põhitoidugrupist ja suhkrute, magusate ning soolaste näkside toidugrupist - igale võistkonnale üks komplekt.

- Lapsed peavad eelnevalt olema tutvunud toidupüramiidiga (lk 30)
- Jaotage lapsed võistkondadesse (umbes 8–10 last grupis)
- Joonistage õue asfaldile kriidiga (või siseruumis mängides märgistage maalriteibiga põrandale) iga võistkonna jaoks toidupüramiid, kus on ka mõttelised toidugruppide piirjooned ning toidugruppide tähised (nt porgand, juust, muna, kumm vms)
- Püramiidist vähemalt viie meetri kaugusele asetage läbisegi toitude pildid või mulaažid, igale võistkonnale teisest veidi eraldi
- Märkuande peale hakkavad lapsed ükshaaval tooma toite ning asetama neid püramiidi õigesse osasse. Teised sama võistkonna liikmed võivad õige toidugrupi leidmisel abistada
- Kui laps on toidu maha asetanud, annab ta järgmisele lapsele plaksu ning tegevus jätkub, kuni kõik toidud on toidupüramiidile paigutatud
- Iga õigesse toidugruppi paigutatud toidu eest saab võistkond ühe punkti. Lisaks võib anda punkte (eelnevalt kokku lepitud punktisumma) esimesena, teisena ja nii edasi toidupüramiidi täitnud võistkonnale.

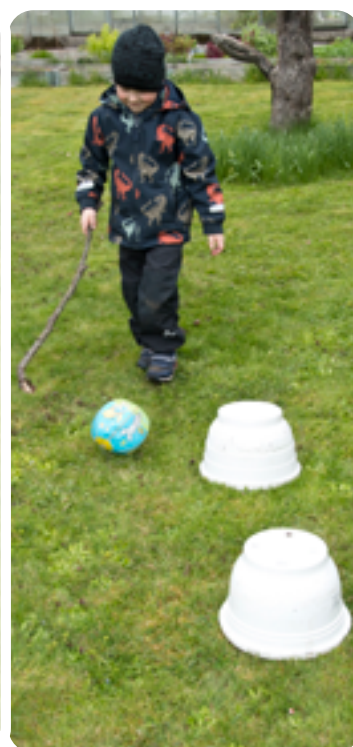
## 5+ SPORDIPÄEV



- Korraldage spordipäev, kus saaksid osaleda ka lapsevanemad. Tegevused võiksid olla eraldi kas lastele või lapsevanematele, lapsele ja ühele lapsevanemale või kogu perele osalemiseks. Viige läbi ka teatevõistlusi
- Planeerige ja viige läbi tegevusi, mis on nii lastele kui lapsevanematele jõukohased kui ka rõõmu pakkuvad
- Auhindu võib jagada iga tegevuse eest või summeerida punktid kokku - eraldi lastel ja lapsevanematel. Auhindadeks võiksid olla puu- ja köögiviljad
- Lapsed võivad ka ise joonistada diplomeid, kus on peal näiteks puu- ja köögiviljade pildid. Hoolitsege selle eest, et kõik spordipäeval osalejad saaksid vähemalt osaleja diplomi ning keegi ei jääks tunnustusest ilma



- Püüdke välja mõelda tegevusi, kus ka vähem sportlikel lastel võiks olla võimalus võita. Näiteks selliseid, kus nad saavad kasutada oma tugevusi (jõudu, osavust, taiplikkust vm)
- Spordipäeva korraldamiseks paluge abi teistelt õpetajatelt või lapsevanematelt. Nemad saavad olla ka kohtunikeks
- Võimalikud tegevused
  - ◆ Hoota kauguse hüppamine
  - ◆ Edasi-tagasi jooks aja peale. Pange märgis umbes 10 m kaugusele. Lapsed jooksevad märgiseni, puudutavad seda ning jooksevad tagasi. Iga osaleja jookseb näiteks 2–3 korda
  - ◆ Korvpallivisked rõngasse. Näiteks 10 viset - kui palju neist läheb sisse?
  - ◆ Õhupallitõuge kauguse peale või paberlennukivise täpsuse peale
  - ◆ Ettepainutamine. Osaleja seisab servaga alusel (vähemalt 20 cm kõrge, nt pink) ja painutab end ette, jalad sirged. Kohtunik mõõdab, kui kaugule allapoole seismise tasapinda osaleja sõrmeotsad ulatuvad
  - ◆ Harjutused aja peale. Näiteks kui palju jaksab osaleja teha 30 sekundi jooksul istesse tõuse, kükke, kükist üleshüppeid, hundirattaid, hüppenõoriga hüppeid ja muud sellist
  - ◆ Lapsekandmine. Näiteks isa või ema võtab lapse selga või kukile ning läbib mingi kindlaksmääratud vahemaa. Mõõtke selle läbimiseks kulunud aeg. NB! Oluline on ohutus - rada peab olema tasane, et vältida kukkumist
  - ◆ Keegel. Asetage võistlejatest umbes 5–6 meetri kaugusele vett täis pudelid, mida võistlejad topispalliga maha veeretavad
  - ◆ Mitmesugused teatevõistlused. Näiteks:
    - vähikäik ehk tagurpidi liikumine
    - edasi suunas käimine, tõstes iga kord jala teise jala tagant risti ette
    - jooksmine, kus jooksupaaril on jalad pahkluu kohalt kinni seotud
    - jooksmine õhupall osalejate kõhu vahel
    - keppi kasutades palli ajamine ümber märgise



*Aron painduvust, tasakaalu, koordineerimist ja osavust arendamas*





*Tegevused õhupallidega*



*Kükist üleshüpped ja paarisjooks*

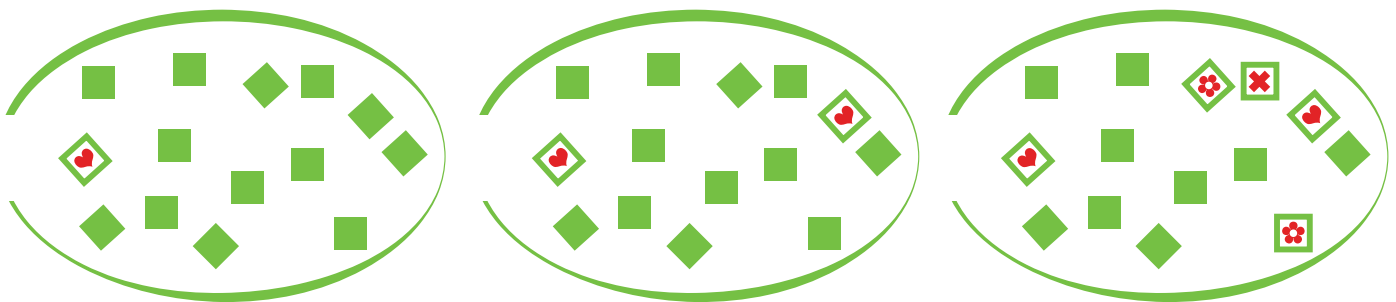
# 6+

## TOITUDE OTSIMINE JA TOIDUPÜRAMIIDI PAIGUTAMINE



Vahendid: iga võistkonna jaoks komplekt toidupilte, kus on pildid (soovitavalt lamineeritud) kõikidesse toidugruppidesse kuuluvatest toitudest (igat pilti peab olema kaks ning pildid ühesuguse suuruse ja tagaküljega), 5–6 meetri pikkused nöörid (igale võistkonnale üks), kriit või maalriteip. Iga võistkonna jaoks on vaja üht juhendavat ja reeglite täitmist jälgivat õpetajat.

- Märgistage nööriga iga võistkonna jaoks mänguala, kus on väike sisse minemise „uks“ (vt mänguskeemi)
- Asetage iga võistkonna pildid läbisegi nende mängualale tagumine külg pealpool
- Mängijad hakkavad ükshaaval käima enda mängualas. Siseneda ja väljuda tohib vaid „uksest“ ning korraga tohib alas viibida üks mängija. Kõige parem oleks tekitada järjekord - iga kord pärast väljumist jookseb mängija ümber mänguala järjekorra lõppu viimaseks
- Mängule võib valida juhi, kes juhendab oma võistkonda. Aga juhendada võivad ka kõik teised võistkonnaliikmed. Mängujuht võib osaleda ka ise piltide ümberkeeramises, kuid ei pea
- Mängija tohib igal sisenemiskorral puudutada vaid üht pilti. Esimene mängija keerab teistpidi esimese pildi. Järgmine mängija keerab teistpidi järgmise pildi. Kui see ühtib lahtise pildiga, jätab selle lahti, aga kui ei ühti, keerab teistpidi tagasi. Järgmine mängija keerab järgmise pildi ümber ja niimoodi toimitakse, kuni esimesele lahtikeeratud pildile on paariline leitud
- Järgmine mängija keerab lahti uue pildi ja ülejäämine mängija hakkab sellele jälle paarilist otsima. Mäng kestab, kuni kõikidele piltidele on paarilised leitud. NB! Mäng erineb tavalisest memoriinist selle poolest, et enne ei minda järgmise paari juurde, kui esimesele pildile on paariline leitud
- Mängu ajal on keelatud piltide paigutust muuta, teha märkmeid või tähistada pilte muul viisil, mis kergendaks paarilise leidmist
- Kõik ümberkeeratud ja paarilise leidnud pildid jäetakse oma kohale, kuid võib teha ka nii, et paarilise leidnud pildid võetakse mängualalt välja



Mängu skeem

### Mängu edasiarendus

- Võistkond, kes on kõikidele piltidele paarilised leidnud, liigub asfaldile joonistatud või põrandale maalriteibiga kujundatud toidupüramiidi juurde ning asetab kõik pildid õigete toidugruppide kohale
- Iga õigesse toidugruppi paigutatud toidupildi eest saab võistkond ühe punkti. Lisaks anda kindlasti punkte (eelnevalt kokku lepitud punktisumma) esimesena, teisena ja nii edasi toidupüramiidi täitnud võistkonnale



## 2+ TOIDUAINETE VOOLIMINE VÕI JOONISTAMINE



Vahendid: voolimismass või paber ja joonistusvahendid.

- Lapsed voolivad toiduaineid või joonistavad nendest pilte
- Arutlege, millisesse toidugruppi voolitud või joonistatud toiduaine kuulub



*Voolitud toiduained*

## 5+ LÕUNA- VÕI ÕHTUSÖÖGI VOOLIMINE LÄHTUDES TALDRIKUREEGLIST



Vahendid: taldrikud (valige materjal ise), plastiliin, voolimisnoad, (vilt)pliiats.

- Korrake lastega üle taldrikureegel (lk 25)
- Paluge lastel jagada taldrik näiteks plastiliinist voolitud „ussikesega“ pooleks (või tõmmata jooned pliiatsiga) ja üks pooltest omakorda veel pooleks
- Vastavalt taldrikureeglile voolige taldrikule toidud
- Arutlege, millised toidud keegi voolis



*Plastiliinist valmistatud toidud, mis on taldrikule asetatud lähtuvalt taldrikureeglist*

# 5+

## LÕUNA- VÕI ÕHTUSÖÖGI JOONIS- TAMINE LÄHTUDES TALDRIKUREEGLIST



Vahendid: ettevalmistatud töölehed taldriku kontuuriga, värvilised pliiatsid või viltpliiatsid.

- Korrake lastega üle taldrikureegel (lk 25)
- Lapsed joonistavad ettevalmistatud töölehele lõunasöögi, mis järgib taldrikureegli põhimõtet
- Paluge lastel enda taldrikul olevaid toite üksteisele tutvustada



*Kana, kartulid, salat*



*Kala, makaronid, salat*

# 6+

## HAKKAME TOITU VALMISTAMA!



Vahendid: pildid toiduvalmistamiseks vajalikest vahenditest ja toidu säilitamise kohtadest.

- Õelge sõnu, sh mitte enam (väga sageli) kasutusel olevaid või murdesõnu (nt valamu, kastrul, supitirin, pada, vispel, kirm, leivalabidas, väits, pang, ait, sahver, salv) ja lapsed püüavad leida õige pildi
- Arutlege, kuidas ja milleks neid kasutatakse

# 6+

## ÕPETAME SAADUD TEADMISI KA TEISTELE



Kui teadmised toidusoovituste, toidupüramiidi ning soovituslikult ka kõikide toidugruppide kohta on olemas, võivad lapsed õppida selgeks ja esitada näidendi „Meie sõbrad toidus“ (lk 367). Selle saavad nad esitada oma lasteaia- või koolikaaslastele ja/või lapsevanematele.

## TÖÖLEHT 1. Erinevad liikumisviisid 1





## TÖÖLEHT 1. Erinevad liikumisviisid 2



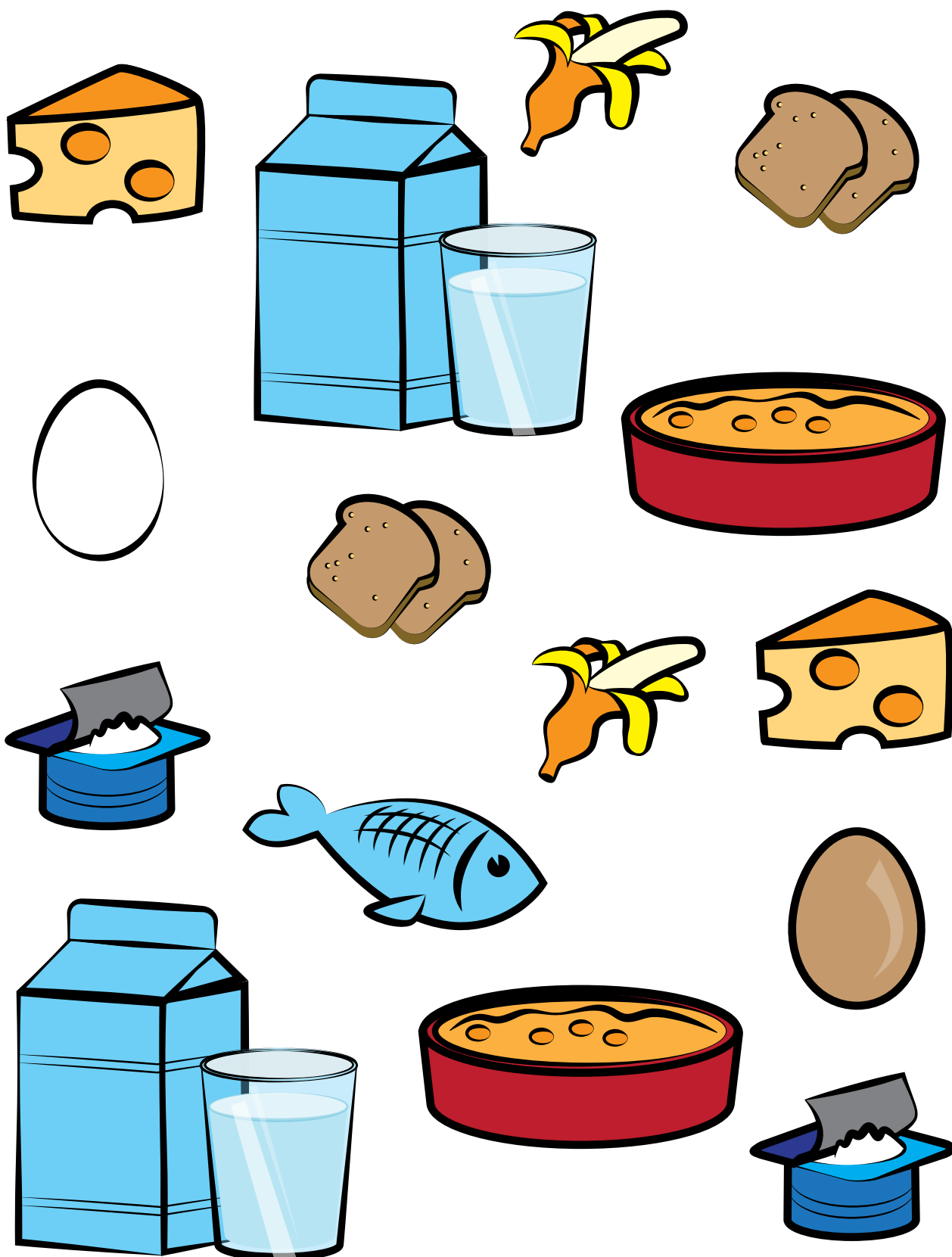
## TÖÖLEHT 1. Erinevad liikumisviisid 3



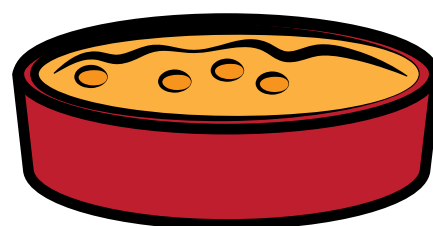
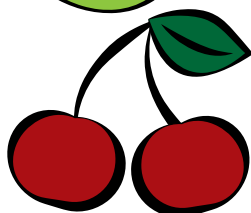
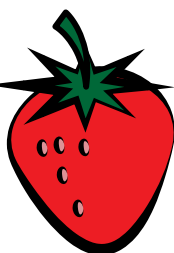
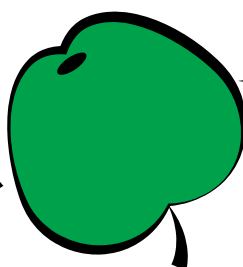
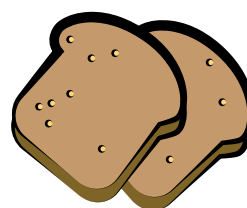
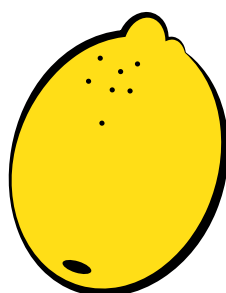
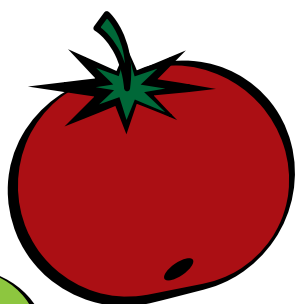
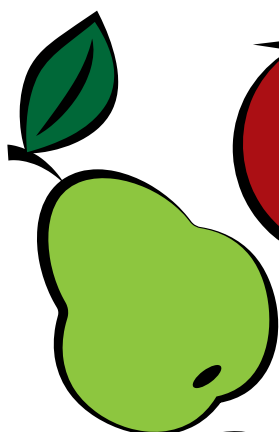
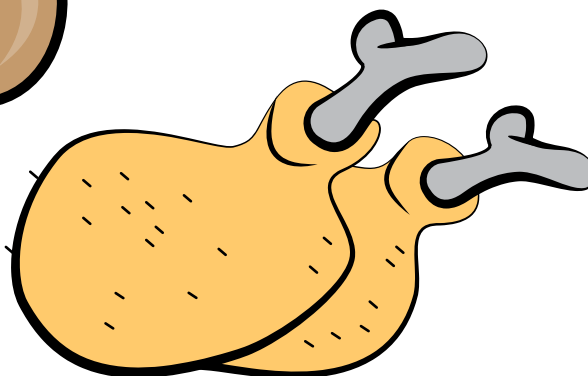
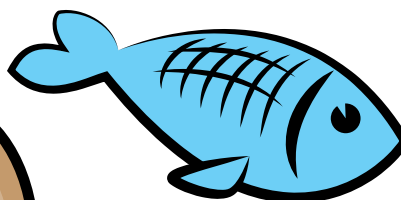
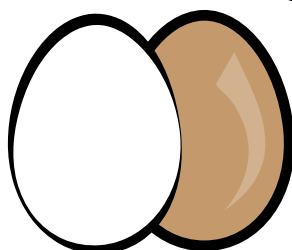
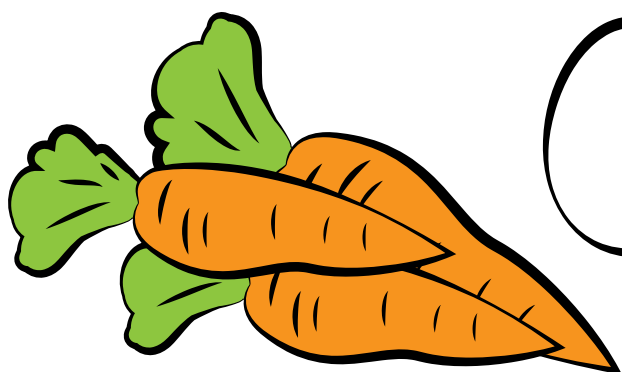
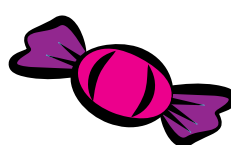
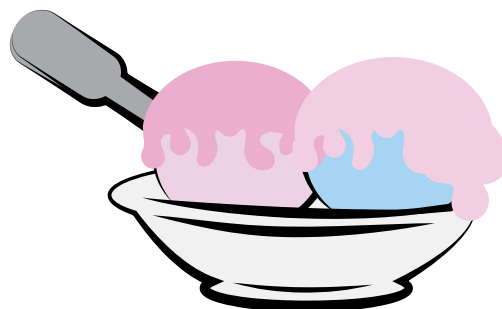
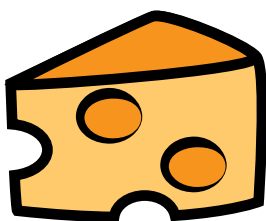
## TÖÖLEHT 1. Erinevad liikumisviisid 4



## TÖÖLEHT 2. Ühenda toitude paarid



### TÖÖLEHT 3. Leia toidugrupid



# KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

- Deikina J, Jõelet A. Toitumis- ja toidusoovitused noortele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2010.
- Tervise Arengu Instituut. Toitumisprogramm Nutridata. tap.nutridata.ee. Kasutatud 20. märts 2020.
- Lennuk U. Söö ära söö. Tallinn: Varrak; 2012.
- Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Pitsi T, *et al.* Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017.
- Pitsi T, Salupuu K. Tervislik toitumine. Tallinn: Rahva Raamat AS ja Tervise Arengu Instituut; 2018.
- Peegel K, Loomets P. Mis on diabeet. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2014.
- Sool. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Suhkrud. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2018. [Brošüür].
- Tervise Arengu Instituut. Toidusoovitused. <http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused>. Kasutatud 20. märts 2020.
- Tervise Arengu Instituut. Taldrikureegel. <http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/taldrikureegel>. Kasutatud 20. märts 2020.
- Toidurasvad. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019. [Brošüür].
- World Health Organization. New WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. To grow up healthy, children need to sit less and play more. <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>. Kasutatud 20. märts 2020.



## LISA 1. Kogu päevane portsjonite arv<sup>1</sup> toidugruppide kaupa vastavalt soovituslikule energiale<sup>2</sup>

Päevane soovituslik energiakogus, kcal	1000	1200	1400	1600	2000
Toidugrupp					
Tärkliserikkad toidud - teraviljatooted ja kartul	4	5-6	5-6	5-7	7-9
Leib (sai)	1-2	2-3	2-3	2-3	3-4
Pudrud, riis, pastatooted jt	2	2-3	2-3	2-3	2-4
Kartul	0,5	0,5	0,5	1	1-2
Puu- ja köögiviljad, marjad	5-6	6-7	6-7	6-8	6-8
Köögiviljad	2-3	3-5	3-5	3-5	3-5
Puuviljad, marjad	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Piim ja piimatooted	1-2	2	2	2-3	2-3
Kala, linnuliha, muna, liha ja tooted nendest	1-2	1,5-2,5	2-3	3	3-4
Kala ja kalatooted	0,3-1	0,5-1	1-2	1-2	1-2
Liha, linnuliha (sh rupskid) ja tooted nendest	0,4-1	0,5-1	1	1	1-2
Muna ja munatooted	0,3-0,5	0,3-0,5	0,5	0,5	0,5
Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad	3	3	3-4	4-5	6-7
Seemned, mandlid, pähklid	0,5-1	0,5-1	1	1	1-2
Õliviljad, õlid, võiderasvad	2-3	2-3	2-3	3-4	5
Suhkur, magusad ja soolased näksid	≤ 2	≤ 2	≤ 2	≤ 2	≤ 4

<sup>1</sup> Soovituslikud portsjonid on antud üldjuhul vahemikuna. Kui valida ühest põhitoidugrupist maksimaalne portsjonite arv, siis mõne teise sarnase põhitoidugrupi puhul tuleks valida minimaalne portsjonite arv. Nii ei lähe energiakogus ja toitainete tasakaal paigast ära. Kui ühel nädalal kasutatakse mõne toidugrupi puhul suurimat võimalikku ja teise toidugrupi puhul vähimat võimalikku portsjonite arvu, siis järgmisel nädalal võiks valida täpselt vastupidi.

Asendada võib näiteks:

- teraviljatooteid puu- ja köögiviljadega
- piima ja piimatoteid kala, linnuliha, muna või lihaga ning vastupidi

<sup>2</sup> Keskmised päevased energiavajadused:

- 1000 kcal - umbes 2-aastane keskmise aktiivsusega laps
- 1400 kcal - umbes 4-aastane poiss või 5-aastane tüdruk keskmise aktiivsusega
- 1600 kcal - umbes 6-aastane poiss või 7-8-aastane tüdruk keskmise aktiivsusega
- 2000 kcal - täiskasvanud naisterahvas (keskmise aktiivsusega), 10-aastane keskmise aktiivsusega tüdruk või 9-aastane kõrge kehalise aktiivsusega poiss

## LISA 2. Nädalased orienteeruvad näitlikud toidukogused majapidamismõõtudes vastavalt päevasele soovituslikule energiale ning lisa 1 toodud toidusoovitustele

Päevane soovituslik energiakogus	1000 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	2000 kcal	Portsjonite ligikaudsed suurused
<b>Toidugrupp</b>						
<b>Teraviljatooted ja kartul</b>						
Leib (täistera- rukki-, seemneleib)	6–10 viilu	10–17 viilu	10–17 viilu	12–20 viilu	23–38 viilu	1 viil = 30–50 g
Täisterasai, sepik	1–2 viilu	1–2 viilu	1–2 viilu	1–2 viilu	3–4 viilu	1 viil = 30 g
Sai	max 1 viil	max 1 viil	max 1 viil	max 1 viil	max 2 viilu	1 viil = 15–20 g
Puder <sup>1</sup> (nt kaerahelbe-, neljaviljahelbe-, rukkihelbe-, hirs-, odrakruubi-, tatraperud)	10 dl	13–14 dl	13–14 dl	17 dl	17 dl	1 dl = 100 g
Täisterapasta (keedetud)	1–2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	1 dl = 60 g
Täisterariis (keedetud)	1 dl	1 dl	1 dl	1 dl	3 dl	1 dl = 70 g
Kamajahu	1 spl	1 spl	1 spl	1 spl	1 spl	1 spl = 15–20 g
Jahu					1 spl	2 spl = 25 g
Müsi					1–2 dl	1 dl = 15–35 g
Kartul (keedetud)	2 tk	3–4 tk	3–4 tk	7 tk	10 tk	1 tk = 100 g
<b>Puu- ja köögiviljad, marjad<sup>2</sup></b>						
Juurviljad (nt porgand, kaalikas, peet, redis)	7–8 peotäit	10–11 peotäit	10–11 peotäit	11–12 peotäit	11–12 peotäit	
Kapsad (valge ja punane peakapsas, brokoli, lill- ja rooskapsas, Hiina kapsas)	4–5 peotäit	7 peotäit	7 peotäit	7 peotäit	8 peotäit	
Lehtköögiviljad (nt lehtsalat, spinat)	2 dl	3 dl	3 dl	3 dl	4 dl	peotäis = 100 g; tükeldatud 1 dl = ca 50 g
Viliköögiviljad (nt tomat, kurk, suvikõrvits, kõrvits, paprika)	3–4 peotäit	7 peotäit	7 peotäit	8 peotäit	11 peotäit	
Sibulad ja laugulised (nt porrulauk, mugulsibul, küüslauk)	2 dl	2 dl	2 dl	3 dl	4 dl	
Türgi uba	1 dl	1 dl	1 dl	2 dl	2 dl	
Kaunviljad söömiskujul (nt uba, hernes)	1–2 dl	2 dl	2 dl	3 dl	6 dl	1 dl = 60 g
Tomatikonserv	1/2 dl	1/2 dl	1/2 dl	1/2 dl	1 dl	1 dl = ca 80–120 g

<sup>1</sup> Kõikide putrude puhul on arvestatud, et need on valmistatud veega, rasvata, suhkruta. Kui kasutatakse neid toiduaineid, tuleb vastavad portsjonid arvestada vastavate toidugruppide alla.  
<sup>2</sup> Puhaskaalus.

## LISA 2 (järg). Nädalased orienteeruvad näitlikud toidukogused majapidamismõõtudes vastavalt päevasele soovituslikule energiale ning lisa 1 toodud toidusoovitustele

Päevane soovituslik energiakogus	1000 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	2000 kcal	Portsjonite ligikaudsed suurused
	Toidugrupp					
Puu- ja köögiviljad, marjad <sup>1</sup>						
Õun, pirn	8 peotäit	11 peotäit	11 peotäit	12 peotäit	12 peotäit	peotäis = 100 g; 1 dl (tükeldatult) = ca 50 g
Luuviljad (nt ploom, kirss, nektariin)	4 dl	4 dl	4 dl	4 dl	4 dl	
Tsitruselised (nt apelsin, mandariin)	2 peotäit	2 peotäit	2 peotäit	2 peotäit	2 peotäit	
Banaan/melon, arbuus	2/1-2 peotäit	2-3/2 peotäit	2-3/2 peotäit	2-3/2 peotäit	2-3/3-4 peotäit	
Marjad (nt must sõstar, maasikas, mustikas, vaarikas)	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	1 dl = 100 g
Mahl					2 dl	
Piim ja piimatooted						
Vedelad piimatooted (nt piim, keefir R 2,5%)	12 dl	17 dl	17 dl	17 dl	20 dl	1 dl = 100 g
Jogurt (maitsestatamata), R 2,5-3%	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl	1-2 dl	1 dl = 100 g
Kodujuust, R 4,0-5,0%	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl	1 dl = 85 g
Kohupiimapasta (maitsestatamata), R 3%	1 dl	2 dl	2 dl	2,5 dl	1,5 dl	1 dl = 100 g
Juust, R 15%	3 viilu	5 viilu	5 viilu	5 viilu	10 viilu	juustunoaga viil = 10 g
Hapukoor, R 20%	1/2 dl	1/2 dl	1/2 dl	1 dl	1 dl	1 dl = 100 g
Kala, linnuliha, muna, liha <sup>2</sup> ja tooted nendest						
Rasvane kala (nt lõhe, räim)	5 tikutopsi	6 tikutopsi	8 tikutopsi	10 tikutopsi	10 tikutopsi	1 tikutops = 25-30 g
Lahja kala (nt heik)	3 tikutopsi	4 tikutopsi	6 tikutopsi	6 tikutopsi	6 tikutopsi	
Linnuliha (nt kana, kalkun)	4 tikutopsi	4 tikutopsi	4-5 tikutopsi	4-5 tikutopsi	10-11 tikutopsi	
Liha, sh hakkliha (nt veise-, sea-)	2 tikutopsi	3 tikutopsi	4 tikutopsi	4 tikutopsi	4-5 tikutopsi	
Keedusink					4-5 viilu	1 viil = 10-15 g
Maksapasteet			2 tl	2 tl	2 tl	1 tl = 5 g
Muna (keedetud)	2 tk	2 tk	3 tk	3 tk	3 tk	1 tk = 55 g

<sup>1</sup> Puhaskaalus.

<sup>2</sup> Kala ja (linnuliha) kogused on puhastatud ja söömivalimis (s.o kuumtöödeldud) kujul.

## LISA 2 (järg). Nädalased orienteeruvad näitlikud toidukogused majapidamismõõtudes vastavalt päevasele soovituslikule energiale ning lisas 1 toodud toidusoovitustele

Päevane soovituslik energiakogus	1000 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	2000 kcal	Portsjonite ligikaudsed suurused
<b>Toidugrupp</b>						
<b>Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad</b>						
Pähklid (nt sarapuu-, India, para-, Kreeka, mandel)	2 spl	2 spl	4 spl	4 spl	4 spl	1 spl = 10 g
Seemned (nt päevalille-, kõrvitsa-)	2 spl	2-3 spl	3 spl	3 spl	3 spl	
Või	7 tl	7 tl	7 tl	7 tl	7 tl	1 tl = 5 g
Õli (nt rapsi-, oliivi-)	4-5 spl	4-5 spl	6 spl	8 spl	9-10 spl	1 spl = 15 g
Avokaado <sup>1</sup>					1/2 tk	1 väike = 100 g
<b>Suhkur, magusad ja soolased näksid</b>						
Suhkur	max 18 tl	max 18 tl	max 18 tl	max 18 tl	max 10 tl	1 tl = 4-5 g
Mesi			max 8 tl	max 8 tl	max 16 tl	1 tl = 6-7 g
Moos	4-5 spl	4-5 spl	4-5 spl	4-5 spl	4-5 spl	1 spl = 15-17 g
Tume šokolaad					14 ruudukest	1 väike ruuduke = 5 g
Küpsis					1-2 tk	1 tk = 10-20 g

<sup>1</sup> Puhaskaalus.

Rohkem infot toiduportsjonite arvu ja suuruse ning toitumissoovituste kohta leiata Tervise Arengu Instituudi toitumisportaalist ([www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)) otsisõnaga „toidusoovitused“.



Õpetajaraamat laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamiseks on eelkõige mõeldud kasutamiseks lasteaias, kuid sobib teadmiste ja ideede saamiseks ning tegevuste (arutelud, uurimised, praktilised tegevused, mängud, katsed, kunstitegevused jm) läbiviimiseks ka koolis ja kodus.

Raamat koosneb viiest osast:

- esimene osa käsitleb söömise ja liikumise soovitusi üldiselt
- teine osa annab ülevaate toidugruppidest
- kolmandast osast saab ideid söögi tegemiseks, aga ka informatsiooni toidu märgistuse ning -ohutuse kohta
- neljas osa hõlmab endas erinevaid toitumisega seotud teemasid: seedimist, suutervist, meeli ning seda, et me oleme erinevad
- viiendast osast leiab toitumisteemalise näidendi ning küsimusi viktoriini jaoks

