

Aino läheb hommikul kooli püstipäi

Suure kehakaaluga lapsed ihkavad klassikaaslaste sõprust

70 kilo kaaluv kuuenda klassi õpilane Aino Leht usub, et on kõik vaimukused, mida kaasõpilased tema suurusest arvata oskavad, juba ära kuulnud. Peamine, mida ikka ja jälle öeldakse, on Paksmagu.

KRISTEL KIRSS

Enamik tütarlapsi pürgib saleda modelli sarnase iluideaali poole, seetõttu torkavad paksukesed teiste seast kohe silma. Nii võib masist erinevale paksukelele kooliastast tõeline katsumus saada.

Aino tunnistab, et püüab igati narritamisest üle olla, kuigi ta ei tea ühelgi hommikul ette, milliseks tema koolipäev kujuneda võib. Mõnel päeval tüdruku koolisolekut lihtsalt ei märgata, ent teisel päeval on narrijad-norijad ta jälle avastanud.

Kehakaal sunnib kooli vahetama

Erinevalt Ainost on mõnede kogukate laste tagakiusamised lõppenud kooli vahetusega. Psühholoogi soovitusel Tallinnas kooli vahetanud poja ema Viive tunnistab, et tundis ka uue kooli õpilaskonna ees hirmu, ent juba kuu aja pärast hingas kogu perekond kergemalt. "Psühholoogil oli õigus, – väiksem kool, tolerantsemad lapsed ja õpetajad," rõõmustas naine. "Selles koolis on sisu vormist tähtsam."

Samas pole Aino alati paksuke olnud. "Kuni kolmanda klassini olin päris kõhna, kuid ma jäin haigeks. Mul oli kaelal midagi kasvaja sarnast," selgitab tüdruk. "Arst kirjutas mulle välja hernetera suurused tabletid. Neid süües hakkasingi paisuma."

Ema aitab alla võtta

Aino ema soovitas tütrele kaalujälgijatega liituda. "Ma käisin seal, hakkasin ka alla võtma, kuid kaua ma vastu ei pidanud, sest armastan hirmsasti jäätist," tunnistab tüdruk oma jõuetust. Vaatamata kaalujälgijatest eemaldumisele üritab Aino siiski oma jäätiseisu taltsutada ning seda vähem süüa.

Tüdruku püüdlusi toetavad ka vanemad. Nad väldivad ka maiustuste ostmist. "Vahel tuuakse mul-



Oma kodus, truu majavalvuri kõrval, tunneb Aino end tõeliselt kaitstult.

RAUNO VOLMAR

le mahlapulka," tõdeb Aino.

Ülekaalulise lapsena käib Aino oma kehakaalu ja tervist ka arsti juures kontrollimas. "Arst käskis mul koostada raamat, kuhu kõik, mis päeva jooksul suhu võtan üles märkin," räägib tüdruk. Arstiga koos vaadatakse üle, mida tuleks tüdrukul toiduvalikus muuta. "Sel-

lega olen juba veidi alla võtnud," rõõmustab Aino. "Arstid ütlevad, et kui ma kaalus alla võtan, siis saan ka tervemaks."

Tüdruku sõnul on tänavu koolis käimine palju pingevabam kui möödunud aastal. "Kõige suuremad narrijad on meie koolist lahkunud, vist teise kooli," avaldab

tüdruk ning lisab, et vaatamata kõigele talle siiski koolis käia meeldib. "Klassikaaslased ja sõbrad on mul ju toredad," kinnitab ta. Aino sõnul on kõige vahvam, kui sõber julgeb tema kaitseks välja astuda. Selline juhus on tema elus juba korra olnud ning Aino on sõbrannale abi eest tänulik.

Üleliigne toit läheb rasvaks

ALLI KÜNNAPUU

Nõmme lastehaigla dieetõde

Laps peab kõik selle, mis ta päeva jooksul sööb, liikudes ära kulutama. Toit, mida süüakse üle oma vajaduse, läheb rasvaks.

Eriti peaksid seda tõsiasja silmas pidama emad ja isad, kes kodus süüa valmistavad, sest kõik saab alguse toidust. Tervislikud toitumistavad tuleb lastele kodus külge harjutada.

Koolilaps, ka ümar, peab sööma vähemalt kolm korda päevas. Hommikueineks ei sobi müsli ja külmkapist võetud piim. Samuti pole selleks kohupiimakreem, mis on tegelikult ju magustoit. Lapse tervisele on kõige tähtsam soe toit, sest see paneb aju ja kogu organismi tööle.

Enamik priskeid lapsi kardab sooja sööki süüa. Need, kes arvavad, et kattega võileib on vähem paksuks tegev, eksivad. Pealegi rikub kuiv toit magu.

Enne lapse kooliminekut peab iga ema valmistama lapsele kerge sooja eine. Hommikusele toidulauale sobib puder musta leiva ja sooja joogiga.

Koolis tuleb ka paksukesel lapsel süüa koolieinet, kuid toidukordade vahepeal ei tohiks midagi näksida.

Õhtusöögiks peab samuti olema soe toit – näiteks juurvili. Kolm korda nädalas võiks süüa kala, iga päev täisteraleiba ja piima. Samas peab ka ümar laps jooma piima, mille rasvaprotsent pole alla 2,5 protsendi. Loobuma peab saiakestest, küpsistest, magusatest näksidest. Maiustuseks sobib paremini puuvili.

Priskele lapsele pole vaja ka banaani ja viinamarju pakkuda. Valida tuleks neid puuvilju, mis sisaldavad vähem puuviljasuhkret – ploomid, pirnid, õunad ja karusmarjad. Karusmarjad kiirendavad ka ainevahetust ning just seda kaalust alla võtjad ju vajavadki. Samuti võib süüa arbuusi, mis puhastab organismi.

Rammusad lemmiktoidud tuleb kõrvale jätta vähemalt seniks, kuni kehakaal on korras.