

Maalapsed on juurviljata

Ema eeskujul joovad ka kasvavad lapsed ainult lahjat piima

KRISTEL KIRSS

Viiendik Eesti koolide neljanda, kuuenda ja üheksanda klassi õpilastest ei joo üldse piima, selgus Kardioloogia Instituudi ja maakondade rahvatervisespetsialistide õpilaste hulgas läbi viidud uurimusest.

Nõmme lastehaigla peaarsti asetäitja Lagle Suuroru sõnul ei saa Eesti laste toitumistavadelega sugugi rahul olla.

Õpilaste seas läbi viidud küsitlus näitas, et lisaks sellele, et paljud õpilased loobuvad koolilõunast, ei tarbi nad arenevale organismile piisavas koguses piima, kala, puu-ega juurvilja. Uurimusest selgus, et poisid joovad piima meelsamini kui tüdrukud.

“Mõni vanem üritab raha andmisega piimajoomist ja jogurti söömist lapsele meeldivamaks teha,” ütles Lagle Suurorg, kelle andmetel on lapsi, kes teenivad piimaklaasi tühjendamisele paar krooni taskuraha.

Paljud lapsed tarbivad joogiks liialt madala rasvasisaldusega piima. Põhjuseks on enamasti ema dieet, kes ostab koju vaid rasvata piimatooteid. Suurorg teab juhuheid, kus laps keelab kaupluses sisseoste tehes vanaemal täispiima osta, kuna ema joob vaid lahjat piima.

Teiste vajalike toitaineid söömise-ega ei ole lood paremad. Uurimus näitas, et mereriigis kasvavad lapsed söövad väga vähe kala. “Kui koolis on kalaroog, siis on kohe märgata,



Enamik õpilasi on loobunud koolilõunast.

RAUNO VOLMAR

et lapsed ei taha seda süüa,” tõdes Suurorg.

Küsitlus näitas, et kord päevas söi kala vaid viis protsenti õpilastest. Harva söi kala kolmandik lastest. Lagle Suuroru sõnul ei söö täiskasvanud kala sugugi tihedamini.

Uurimus näitas, et väga paljud lapsed ei söö ka leiba. Lagle Suuroru hinnangul võiksid õpilased eelista saiale just täisteraleiba.

Puu ja -juurvilja osa laste toidulaulal on samuti kesine. Küsitlusest selgus, et Tallinna laste toidulaulal on puu- ja juurvilju tunduvalt rohkem kui maalastel. “Laps toitub hästi, kui ta sööb rohkem kui kord päevas puuvilja ja kaks ja pool korda

päevas juurvilja,” selgitas Suurorg.

Lagle Suuroru hinnangul peaksid eelkõige esmatasandi arstid ja kooliarstid nendest andmetest lähtuvalt edasi tegutsema. “Esmatasandi arst võiks otsida lapse tervisehädade kõrval tegureid, mis võivad viia haigusteni ning teha ennetustööd,” ütles Suurorg.

Uurimustest selgus, et kahel kolmandikul küsitletud lastest on risk haigestuda mõnda kroonilisse tõppe, eriti aga südamehaigustesse.

Anonüümsetele küsitluslehtedele andis oma vastuse 24 000 õpilast, kellest 17 000 olid eestlased ning veidi üle nelja tuhande vene keelt kõnelevad lapsed.