

Koolilaste toitumine

Toitumisharjumused – ja üksiti nende mõju elu kvaliteedile ja tervisele – saavad alguse lapsepõlvest, seetõttu tuleks õige toitumine normiks viia just kooliajal, soovitab Tallinna Lastehaigla endokrinoloog Ülle Einberg.

Enne meie ajaarvamist on Hippokrates öelnud: „Iga toiduaine, mida inimene sööb, mõjutab tema keha ja muudab seda mingil moel ning neist muutustest sõltub kogu tema elu – on ta siis terve, haige või paranemas.”

Rohkem kui kaks tuhat aastat meditsiini ja terviseedendust pole seda seisukohta kummutanud.

Tervisliku toiduvaliku põhimõtted

Mürgusõnad, millele toetudes luuakse tervislik toidusedel, on tasakaalustatus, mõõdukus, mitmekesisus ja vajadustele vastavus.

Tasakaalustatus tähendab, et päevasest toiduenergiast moodustavad süsivesikud 55–60%, valgud 10–20%, rasvad 25–30%. Kiudaineid peab toidus olema 25–35 grammi.

Mõõdukust järgides tuleks vaadata, et energiarikkad, suure suhkru- ja rasvasisaldusega toiduained koolilapse valikus liiga suurt osakaalu ei saavutaks. Need on küll maitsvad, kuid sageli vitamiini- ja mineraalivaesed.

Mitmekesisus tähendab, et söömisel tuleks teha valikuid nii ühe toiduaineterühma piires kui ka toiduaineterühmade vahel.

Vastavus vajadusele aga tähendab seda, et energia saamine ja kulutamine peavad olema tasakaalus. Kui laps saab toidust energiat rohkem kui ta kulutab, siis koguneb see varudeks rasvkoesse. Pideva liigse energia saamine viib ülekaalu ja rasvumise tekkimiseni.

Soovituslike toiduportsjonite energieetiline väärtus on pisut erinev, seetõttu tuleks neid varieerida, ühtlasi tagab see ka toidu mitmekesisuse.

Teravili ja kartul

Esimesse rühma kuuluvad teraviljatooted ja kartul. See rühm on toidu süsivesikute, kiudainete, mitmete vitamiinide ja mineraalide allikaks. Ühe portsjoni kaal on leivalsepiikul 30 grammi, pudrul, keedetud kartulil ja pastatoodetel 100 grammi. Päevasest portsjonite arvust (8–13) peaks 50% moodustama leib, 25% teised teraviljatooted ja 25% kartul.

Päevas peaks sööma 3–5 viilu rukkileiba, kartulit tuleks eelistada riisile ja makaronidele. Põhjuseks on nende toiduainete suur kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete sisaldus.

Köögiviljad ja seened

Köögiviljad annavad vähe kaloreid – 1 portsjon umbes 25 kcal –, samas on nad head kiudainete, vitamiinide ja mineraalide allikateks.

Köögivilju peaks sööma 300–400 grammi päevas. Sellest kogusest umbes poole peaks sööma toorelt ja poole termiliselt töödeldult.

Kõige valgurikkamad köögiviljad on kaunviljad. Nad ei asenda loomset valku täielikult, ometi peaksid lapsed, kes liha ei armasta, täiendavalt kaunvilju sööma.

Üks köögiviljaportsjon tähendab 100 grammi toorest või keedetud köögivilja või 80 grammi kaunvilju või 2 dl köögiviljamahla.

Puuviljad ja marjad

Puuviljad ja marjad on väärtuslik süsivesikute, kiudainete, vitamiinide ja antioksüdantide allikas. Üks puuviljaportsjon annab 40–70 kcal.

Puuviljad ja marjad sobivad hästi nii vaheladeks kui ka magustoiduks. Üks portsjon tähendab 100 gr värskeid puuvilju ja marju või 15 gr kuivatatud puuvilju või marju või 1 dl täismahla või 1 dl kompotti.

Tähelepanu – laste hulgas populaarsed kõrremahlad pole mahlad, vaid mahlajoogid, kuuludes maiustuste ja limonaadide gruppi.

Liha, kala, muna

Liha ja lihatooted, kala ja muna on tähtsaks loomse valgu allikaks. Loomse valgu aminohappeline koostis on parem kui taimse valgu oma. Lihast ja lihasaadustest on rikkalikult rauda ning A ja B rühma vitamiine.

Lihast sobivad lastele kõige paremini taimsest lihast valmistatud road, head on ka kana- ja kalkuniliha. Viinerite ja vorstidega liialdamist tuleks aga vältida.

Kala on tähtis nii valkude kui ka asendamatute oomega rasvhapete ja D-vitamiini tõttu. Kala tuleks süüa vähemalt kord nädalas. Kuna Balti Läänemere kalade dioksiinide sisaldus on küllalt kõrge, tuleks lõhe ja forelli ostmisel eelistada Norra rannikult püütud või kasvandusest pärinevaid kalu. Räime ja kilu oleks soovitatav süüa umbes kaks korda kuus. Kes soovib lapse toidulauda rikastada kalamaksaõliga, võiks eelistada Peter Moelleri kapsleid – need on testitud ja puhta kalamaksaõliga.

Kanamune tuleks süüa 0,5–1 päevas. Muna on väärtuslik toiduaine, munakollane sisal-



dab kõiki eluks vajalikke vitamiine. Keedetud muna on tervislikum kui praetud muna.

Üks selle toidugrupi portsjon annab keskmiselt 70–100 kcal ja võib olla üks mainitud toiduainetest: 50 gr taist liha küpsetatult, 60 gr nahata kanaliha, taist sinki või verivorsti, 30 gr nahaga kanaliha, 30 gr vorsti, viinereid või kotlette, 50 gr maksapasteeti, 30 gr kalapulki, 50 gr rasvast kala (heeringas, lõhe, forell), 75 gr väherasvast kala (räim, tursk, lest).

Selle toidugrupi valikust peaks koolilaps sööma 2–5 portsjonit päevas.

Piim ja piimatooted

Piim ja piimatooted on väärtuslikuks valguga ja kaltsiumi allikaks. Koolilaps peaks iga päev jooma 2-3 klaasi piima, keefiri või jogurtit, lisaks sööma ka juustu ja kohupiima.

KOOLILAPSE NÄIDISMENÜÜ (CA 2000 KCAL)

- Hommikusöök: teraviljapuder 200 gr, 1 viil rukkileiba singi, tomati ja paprika, 1 klaas kakaod.
- Vahepala: 2 puuvilja.
- Lõunasöök: 2-3 keedetud kartulit, 1 kanakoib, rohkest toorsalatit õliga, 1 viil leiba, 1 klaas piima või keefirit, kohupiim kisselliga.
- Vahepala: 1 väike peotäis rosinaid või pähkleid.
- Õhtusöök: Ahjus küpsetatud kala keedetud riisi ja köögiviljadega, 1 viil rukkileiba, 1 klaas piima või keefirit, 1 banaan.
- Vahepala: taimetee meega, 1 rosina-kukkel.

Tähelepanu – kui arst pole konkreetsele lapsele midagi muud ette kirjutanud, siis on koolilapse joogiks vähemalt 2,5% rasvasisaldusega piim. Kui lapsel pole kaaluprobleeme, ei peaks ta sööma light-märgistusega tooteid.

Jogurtitest tasub eelistada biojogurtit, eriti siis, kui laps on hiljuti olnud haige ning teda on ravitud antibiootikumidega. Biojogurtile lisatud kasulikud bakterid aitavad taastada soolte mikrofloora, mida võis antibiootikumiravi häirida.

Üks selle toidugrupi portsjon annab keskmiselt 70–100 kcal ja võib olla üks järgnevatest toiduainetest: 2 dl piima või keefiri rasvasisaldusega 2,5%, 1 dl puuvilja- või marja-jogurtit, 80 gr kodujuustu kuni 4% rasvasisaldusega, 100 gr kohupiima kuni 5% rasvasisaldusega, 80 gr hapukoort 10%, 50 gr kohupiimakreemi, 30–35 gr juustu alla 25%, 20 gr juustu üle 25%.

Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned

Määrde- ehk katterasvana võiks eelistada kodumaiseid taimerasva-võisegusid, puhast võid ja taimeõli. Populaarsed leivamäärde – margariinid – ei ole laste tervise seisukohast just parim valik. Eelistada tuleks võid. Margariinide kasutamisel jälgida neis sisalduvate transrasvhapete olemasolu – piirnormiks on 2%.

Selle grupi toiduaineid peaks koolilaps saama 4-5 portsjonit päevas. Üks portsjon annab keskmiselt 30–60 kcal ja võib olla üks loetletud toiduainetest: 1 tl rapsi- või oliiviõli, 1 tl võid või taimeõli-võisegu, 2 tl margariini või majoneesi alla 40%, 1 tl margariini või majoneesi üle 40%, 10 gr pähkleid, seesami- ja päevalilleseemneid.

Suhkur, maiustused, karastusjoogid
Selle grupi valikusse kuuluvad toiduained on kaloririkkad ja annavad palju toiduenergiat, ent vähe vitamiine ja mineraale. Liialdamise korral on oht ülekaaluks ja rasvumise tekkeks.

Laste magusavajaduse rahuldamiseks võiks kasutada mett, moosi, puuvilju, ka tumedat šokolaadi. Rohkest suhkrut ja lisaaineid sisaldavatest limonaadidest tuleks pigem hoiduda.

Koolilaps vajab selle grupi toiduaineid 2–4 portsjonit päevas. Üks portsjon annab keskmiselt 40–70 kcal ning sisaldab üht järgnevast loetelust: 2 tl mett, suhkrut või moosi, 10–15 gr küpsiseid, 10 gr šokolaadi, 10 gr kompvekke, 1 dl mahla- või limonaadi.

Vesi

Vee all mõistame me puhast kraani- ja kaevuvett, pudelivett ja taimeteed, mis sobivad janu kustutamiseks ühtviisi hästi. Mahlad, limonaadid ja koolajoogid janu kustutamiseks ei sobi.

Vett peaks koolilapse päevamenüüsse mahutama 6–8 portsjonit, üks portsjon on 2 dl vett või teed.

SOOVITUSED ÕIGETE TOITUMIS-HARJUMUSTE KUJUNDAMISEKS

- Regulaarne toitumine: teatud kindlatel kellaaegadel.
- 4–6 toidukorda päevas ehk iga 3–4 tunni tagant.
- Hommikusööki tuleks koolilastele pakkuda ka siis, kui isu on vähene või kui on kiire: klaas sooja kakaod või teed, võileib, puuvili.
- Koolilõuna peaks katma 1/3 päevast toiduenergiast. Normaalne koolilõuna on 12 paiku, pärast tunde vajab laps kerget einet.
- Söömiseks peab olema piisavalt aega: põhitoitu jaoks 20–25 minutit ja eine jaoks 10–15 minutit.
- Küllastustunne tekib paremini, kui süüakse aeglaselt ja korralikult toitu mäludes.
- Süüa ainult toidulaua ääres, mitte tänaval või bussis. Ka ei tohiks lubada söömist arvuti kasutamise, teleri vaatamise või raamatu lugemise ajal.
- Vanemad peavad näitama eeskuju tervislikul toitumisel ja kaasama lapsi toiduainete valimisse poes ja toidu valmistamisse kodus.
- Lapsi ei tohi seoses söögiga hirmutada. Söök ei ole karistus ega premeerimisvahend.