



## **Tervislik toit võimaldab teismelisel kasvada ning areneda, nii et ta jõuab piisavalt tegeleda nii koolitöö kui ka harrastustega.**

Selles vanuses lastel on sageli oma taskuraha ning seetõttu on tal lihtsam ise valida, mida ta koolis või vabal ajal sööb. Lapsevanema mõju tema käitumisele on väiksem, kuid toitumisharjumuste kujundamine saab alguse kodus tehtud tarkadest valikutest. Vanemana tuleb ka oma järglase kulutustel silma peal hoida, veendumaks, et laps eelistab krõpsudele ning maiustustele tervislikke tooteid.



## **Viis toidukorda päevas**

Murdeeline laps peaks sööma täpselt sama toitu, mida täiskasvanugi, süües vähemalt kolm korralikku toidukorda päevas (hommikusöök, lõunasöök ja õhtusöök) ning neile lisaks kaks vahepala. Lapsed, kes on kehaliselt väga aktiivsed, peaksid tarbima suures koguses täisteraleiba, kartulit, putru.

Need lapsed, kes söövad korralikult hommikusööki, söövad hiljem koolis ka tervislikku lõunat. Seepärast on oluline, et hommikusöök ei jääks vahele. Lisaks aitab hommikusöök lastel tunnis keskenduda.

Tervislik hommikusöök peaks sisaldama kolme komponenti: puder/leib/hommikuhelbed, piimatoode ning puuvili/juurvili. Näiteks taldrikutäis putru piimaga, üks-kaks võileiba ning kõrvale puuvili või juurvili.

Kui laps ei armasta putru, osta koju naturaalselt jogurtit, keefiri ja tervislikku müsli. Kui lapsel on hommikusöögi söömisega raskusi, anna talle teele kaasa võileib ja puuvili. Ehk on võimalik tervislikku hommikusööki osta ka kooli kohvikust.

Tänapäeval sisaldavad lõunasöögid sageli liiga vähe köögivilju ja kiudaineid, samas leidub neis ohtralt rasvu ja suhkrut. Tervislik ja tasakaalustatud lõunaeine koosneb õigetest komponentidest, mis on omavahel õigetes suhetes. Lihtne on õpetada last tervislikult sööma taldrikumudeli eeskujul. Nii saab laps kõik vajalikud toitained, köht saab täis, kehakaal on normaalne ning lapsel on erksust ja jõudu rohkem.



## **Tänapäevaste dieetide kõrval võib taldrikumudel tunduda igava ning iganenud meetodina. Tegelikult ei ole taldrikumudel dieet, vaid hoopis elustiil, mille järgimine tervisele väga kasulik on.**

Taldrikumudel jaotab meie taldriku tinglikult kolmeks:

Esimese osa moodustavad kartul, pasta, riis, teravili ja leib, eelistama peaks täisteravariante. Täida 1/3 taldrikust nimetatud toiduainetega. Inimesed, kelle organism kulutab füüsilise aktiivsuse tõttu palju energiat, võivad loetletud ainete osakaalu veelgi suurendada. Need, kes soovivad kaalust alla võtta, võivad koguseid omakorda vähendada.

Teine osa koosneb köögiviljadest, juurviljadest ja puuviljadest, mis peaksid taldrikust samuti ühe kolmandiku hõivama. Ülekaalulised inimesed võivad aga kuni poole taldrikust roheliste viljadega katta.

Viimane osa on mõeldud lihale, kalale, munale või kaunviljadele. Siia hulka mahuvad ka kastmed.

Taldrikumudel näitab üksnes osadevahelisi proportsioone. Olenemata sellest, kas sööd vähem või rohkem, peaksid proportsioonid jääma samaks. Taldrikumudel ei kirjuta ette toidu kogust, sest see peaks lähtuma iga inimese individuaalsest energiavajadusest.

Tavaliselt kritiseeritakse taldrikumudelit, kuna süsivesikute osakaal selles on liiga suur. Ühe grammi kohta täidavad süsivesikud valkudega võrreldes vähem kõhtu, kuid valkude osakaal taldrikumudelis on minimaalne. Siinkohal ei tohi unustada, et valk ei ole üksnes liha, kala, muna ning kaunviljad, vaid ka leib, pasta ja teraviljad sisaldavad valke. Samas on valgupuudus Lääne-Euroopas harvaesinev probleem, mille riskigruppi kuuluvad eelkõige vanurid.

Tuntud väärarusaama kohaselt toetab taldrikumudel eelkõige kiirete süsivesikute ning mõttetute kalorite omandamist, s.o toitainete, mis annavad küll energiat, kuid ei sisalda vitamiine ja mineraale. Oluline on meeles pidada, et saia ei ole võimalik võrrelda täisteraleivaga ning valget riisi metsiku riisiga. Põhjamaa spetsialistide toitumisnõuanded soovitavad tarbida süsivesikutena täisteratooteid ning toovad samas välja, et inimesed, kes soovivad kaalus alla võtta, peaksid vähendama tärklikerikaste toiduainete söömist.

Aktiivsete inimeste puhul, kes tegelevad vastupidavustreeninguga, on taldrikumudel kõige paremaks toitumiskavaks, aidates planeerida toidugruppide jaotuvust portsjonites.

Kui soovid parandada oma tervist, sobib taldrikumudel sulle samuti suurepäraselt, lisaks on mudel ka rahakoti- ning keskkonnasõbralik, sest taimne toit on keskkonnale vähem koormav kui lihatootmine. Vähendades lihatoitude osakaalu oma menüüs, vähendad ühtlasi jämesoolevähi tekkimise riski. Ainuke asi, millele taldrikumudelis tuleks rohkem tähelepanu pöörata, on kasulikud rasvad, õlid, pähklid ning seemned.

Taldrikumudeli järgmine igapäevases toitumises muudab tervise tugevdamise lihtsamaks.

Vahepalade valikul eelistavad teismelised tavaliselt maiustusi, mis pole aga kasulikud ei nende isule ega hammaste tervisele. Heas vahepalas on matkitud hommikusöögi komponente - võileib, piim, puuvili. Sellest piisab, et pidada vastu järgmise toidukorrani rikkumata oma isu.

Kui sinu teismeline sööb korralikult ning taldrikumudelit järgides, saab ta toidust kõik vajalikud vitamiinid ja mineraalid. Eraldi grupi moodustavad noored tüdrukud, kellel algab menstruatsioon, millega kaasnev rauapuudus teeb nad väsinuks ja jõuetuks. Ka poisid, kes lühikese aja jooksul palju kasvavad, võivad vaevelda rauapuuduse käes.

Rauarikkad toidud on liha, eriti veiseliha, lambaliha, sealih, verivorst ja verikäkid ning maksa sisaldavad toidud nagu maksakaste ja maksapasteet. Heaks allikaks on ka kala, linnuliha, muna, täisteraleib, rohelised oad ning kaunviljad, näiteks oad, herned ja läätsed.

Kui palju keha rauda omastab, sõltub sellest, kust raud pärineb. Lihast, linnulihast ja kalas leiduvat rauda on kehal kergem omastada kui taimsetest allikatest pärit rauda. Omastamisprotsessi pärsib kohvi ja tee joomine, kuid kiirendab C-vitamiini sisaldavate toitude tarbimine. Seepärast on soovitatav kohvi-tee juua söögikordade vahel ning pearoa kõrvale pakkuda C-vitamiini sisaldavaid puu- ja köögivilju.

Murdeiga on ka see aeg, kus paljud noored otsustavad hakata taimetoitlasteks. Taimetoidul on palju eeliseid, kuid liha, kala, linnuliha ja muna ei saa lihtsalt niisama toidust välja jätta, vaid need peab asendama kaunviljadega, et keha saaks vajalikke toitaineid.

Laktovegetaarse toitumise hulka kuuluvad piimatooted ning vahel ka muna. Nii on võimalik toidukordi täpselt planeerides omastada kõik vajalikud toitaineid. Teismelisest taimetoitlase puhul on aga oht, et ta ei saa piisavalt valku, D-vitamiini, kaltsiumi, rauda ja tsinki. Seepärast on eriti oluline söögikordi hoolikalt planeerida ning toidulaual mitmekesisust säilitada. Lisaks on soovitatav võtta B12 vitamiini, mida taimses toidus ei leidu.

