

# Toidust ja toitumisest



## Tasakaalustatud toitumine



Raivo Vokk  
TTÜ Toiduainete instituut

# Toidust ja toitumisest

- Millist toitu valida - tavatoit, mahetoit, valmistoit või taimetoit?
- Alternatiivid – kiirtoit, elustoit, dieettoit, paastumine
- Milline kogus toitu valida? Tavakoormus, kõrge füüsiline aktiivsus, vanuselised iseärasused
- Kuidas toidukogus päeva peale jagada?
- Kuidas toitu valmistada? Valmistoit, poolfabrikaadid, kuumutamine ja taaskuumutamine.
- Kuidas toitu pakkuda? Maitsestamine, värviküllus

# Toidust ja toitumisest

- Kuidas toitu süüa? Mida ja millal juua? Võta aega söögiks! Vaheaeg 15 minutit!
- Kas ja kuidas maiustada?
- Kas ja mida näksida? Koolipuhvetis pakutav?
- Mida ja millal süüa? Toidu sobimatus? Stress - ega ma valesti ei söö? Stress, et mürke süüa! Toidu ohutus.
- Trendikas toitumine, kas alati järgida? Energiajoogid bensukast või korralik koolipuhvet?
- Hea isu, hea toit, hea tuju!

# Toit tervisele

- Elame, et süüa?
- Sööme, et elada?
- 10-20% valkudest
- 25-35% rasvadest
- 50-60% süsivesikutest

Tasakaalustatud (toidu keemiline koostis)

Mitmekülgne (toidugrupid)

Vastavalt energiavajadustele (kalkulaator)

Regulaarne (päevakava)

Maitsev (toidu valik, top 10)

Naturaalne, vähe töödeldud

# Toidu valik



# Toidu kogus

- 4-6 korda päevas
- Milline füüsiline aktiivsus
- Olenevalt vanusest
- Toit sportlastele, tipp sportlastele



# Piim - uus spordijook?

- J. of the Int. Soc. of Sports and Nutr, 2008, 5:15
  - Piim on kasulik rekreatsiooni tsüklis, pärast vastupidavustreeningut, parandades lihasvalgu biosünteesi
  - Piima tarvitamine vähemalt 12 nädala jooksul pärast aktiivset treeningut parandas lihaste seisukorda
  - Piim oli uuringute põhjal isegi pisut parem spordijoogist rehidratatsiooni tagamiseks

# Piparmünt lisaks

- J. of the Int. Soc. of Sports Nutrition, 2013, 10:15
- 0.05 ml piparmündi eeterlikku õli 500 ml veega:
  - Soorituse paranemine
  - Gaasianalüüsi tulemused
  - Vererõhk ja
  - Hingamise sagedus





# Päevane toidukogus jaotub:

- Lasteaias on seadusandlike dokumentidega paika pandud
- Sportlastel on päevakavaga paika pandud
- Koolilastel peaks olema koolitoit?
- Kuidas aga igapäevasel tööl? Toitumine töökohas.
- Lihtne reegel – mida sagedamini süüa, seda vähem ülesöömise oht!

# Kuidas toitu valmistada?

- Naturaalne toit
- Poolfabrikaadid
- Valmistoit
- Kiirtoit
- Kuumutamine, taaskuumutamine



# Kuidas toitu pakkuda?

- Maitsestamine, millega abistate organismi
- Värviküllus, taldriku reegel, 5-7 värvi taldrikul



130 g  
**Köögilauk**  
 Kangust täis küüslauk õliga  
 ehk superkookade salasegu.

130 g  
**Ulukilauk**  
 Täispak küüslauku roheline selleri ja  
 õlis siikemat liha ja puljongit ootamas.

130 g  
**Maitselauk**  
 Maitsekas küüslauk saleda sellerivõrre,  
 küüsmeni ja sortsu õliga liharaole või salatsi

130 g  
**Ulukilauk**  
 Täispak küüslauku roheline selleri ja  
 õlis siikemat liha ja puljongit ootamas.

130 g  
**Köögilauk**  
 Kangust täis küüslauk õliga  
 ehk superkookade salasegu.

130 g  
**Küüslaugupulber**  
 Sama hea kui värsk küüslauk  
 igale roale ja õlikastmele.

130 g  
**Köögilauk**  
 Täis küüslauk õliga  
 kokkade salasegu.

160 g  
**Külmalauk**  
 Küüslaugumesi väikse  
 ingveri ja tilga sidruniga  
 külmetuse puhuks.

130 g  
**Küüslaugupulber**  
 Sama hea kui värsk küüslauk  
 igale roale ja õlikastmele.

130 g  
**Ulukilauk**  
 Küüslauku roheline selleri ja  
 õliga siikemat liha ja puljongit ootamas.

130 g  
**Salati**  
 Mähe küüslaugumesi  
 õliga tomatist ning

40 g  
**Küüslaugupulber**  
 Sama hea kui värsk küüslauk  
 igale roale ja õlikastmele.

# Kuidas toitu süüa?

- Hommikusöök ja jaotus päevasöökideks süsivesikute ja rasvade järgi
- Võta aega söögiks!
- Mida ja millal juua?
- Vesi, piim, mahl, kali
- Karastusjoogid



# Kas ja kuidas maiustada?

- Magustoit kuulub söögi juurde
- Tume shokolaad või pulgakomm?
- Suhkur ja hüperaktiivsus?
- Üks õun päevas!



# Kas ja mida näksida?



- Puuviljad, marjad
- Köögiviljad
- Marjakrõpsud
- Kartulikrõpsud

# Puuviljad, marjad, köögiviljad



- Kodus aias
- Lähedal põllul
- Eestis kasvatatud
- Mujalt toodud
  
- Värvil laual
- Värske või keedetud
- Pestud
- Kooritud



# Mida ja millal süüa?

- Kala ja köögivili
- Kala hommikusöögiks
- 150 g lõhet 2-päevane  
vitamiin D päevanorm



# Trendikas toitumine?



Kas alati  
järgida?

kinoa

jahu

Cesari

salat

gochi

marjad

acai mahl

Energiajoogid bensukast  
või korralik koolipuhvet?

Aga energiabatoonid?



Minu lemmik



# Hea isu, hea toit, hea tuju?

- Lihtsalt ja maitvalt
- Kaunilt ja koduselt
- Suur tükk ajab suu lõhki!



# Üllatusi maailmast

