



Koolitoidu väärtustamise juhis lapsevanemale

Koolitoidu söömine on väga oluline sinu lapse vaimsele ja füüsilisele tervisele.

Koolitoidu tähtsus koolipäevas

Koolitoit on tasakaalustatud, mitmekesine ja lapse vajadustele vastav, tagades stabiilse energiataseme kogu koolipäevaks. Stabiilne energiatase tähendab, et lapse veresuhkur on ühtlasel tasemel kogu koolipäeva vältel - ta on rahulikum, õppimisvõimelisem ja suudab paremini keskenduda.

Mida tasub silmas pidada?

Oluline on jälgida ja tagada, et laps sööb igapäevaselt vähemalt hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi ning võimalusel veel mõne vahepala.

- ✓ **Hommikusöök** on äärmiselt oluline, kuna annab lapsele päeva alguses toeka energiahulga kaasa.
- ✓ **Lõunasöögiga** saab laps juurde energiat, et jätkata õpingute ja hobidega tegelemist.
- ✓ **Õhtusöök** võiks olla kergem ja valgurikkam.

Kui lapsel jääb lõuna vahele või ta asendab selle puhvetist või poest ostetud vähemväärtusliku toiduga, ei saa ta piisavalt vajalikke toitaineid ja tema energiatase langeb.

Energia- ehk kilokalorite vajadus on erinev, sõltudes lapse vanusest, pikkusest ja kehakaalust. Oluline on teada, et kõige rohkem tarbib meie kehas energiat aju. Kuna lapsed tegelevad igapäevaselt mõttetööga, siis moodustab aju energiavajadus ligikaudu 20% päevasest energiavajadusest.

Kuidas saad sina toetada oma lapse tervist? Järgnevalt leiad mõtteid ja soovitusi, kuidas toetada ja julgustada oma last koolis sööma.

Tutvu koos lapsega koolitoidu menüüga

- ✓ Tutvu koos lapsega iganädalaselt kooli kodulehel oleva koolitoidu menüüga. Tutvusta lapsele toite, mida kodus ei ole valmistatud või mida ta varem söönud ei ole.
- ✓ Räägi koolitoidust alati positiivselt – see annab lapsele turvatunnet ja suurendab usaldust koolitoidu vastu.
- ✓ Selgita, miks on vajalik puu- ja köögivilju süüa.



- ✓ Julgusta last kõiki toite proovima ilma eelarvamusi tekitamata. Palu, et ta prooviks veelkord toitu, mis esimesel korral ei maitsenud. Mitmekordne proovimine on oluline, et laps harjuks toidu maitsega.
- ✓ Kooli- ja kodutoit on erinevad, sest nende valmistusviis on erinev. Seetõttu julgusta last kõiki toite mitu korda proovima ka siis, kui on teada, et ta mõnda toitu ei söö või kodus seda ei valmistata.

Tunne huvi, mida laps koolis sööb

Küsi lapselt koolitoidu kohta: mida koolis söögiks pakuti ja mida laps söi.

Aruta maitseelamuste üle: palu lapsel selgitada ja kirjeldada, kuidas toit maitses. Küsi täpsemalt, miks lapsele toit meeldis või ei meeldinud.

Õpeta tagasisidet andma: leidke koos lapsega sõnu, mille abil toidu maitset ja välimust kirjeldada ning anda nii positiivset kui ka negatiivset tagasisidet.

Anna teada, kui laps puudub

Anna koolis kokku lepitud korras teada, kui laps puudub. Puudumisest teavitamine aitab kokkadel paremini planeerida valmistatava toidu koguseid ja vähendab toiduraiskamist.

Hommikusöök on väga oluline!

Korralda päevaplaan selliselt, et laps jõuaks igapäevaselt kodus hommikusööki süüa. Küsi lapselt, mida ta hommikusöögiks soovib. Püüdke leida toidud, mis valmivad kiiresti ja millesse ei ole lisatud suhkrut või on seda tehtud minimaalselt.

Hommikusöögiks ei sobi näiteks kohuke või magusad hommikuhelbed, mis tõstavad veresuhkru kiiresti kõrgele, kuid kõhtu ei täida.

Kui koolis pakutakse hommikuputru, siis julgusta last koolis hommikusööki sööma, juhul kui tal kodus selleks aega või isu ei ole.

Osale kooli korraldatud toitlustusteemalistel üritustel

Leia aega ja osale igal aastal avatud koolisöögisaalide nädalal, et olla kursis koolis pakutava toiduga.

Osale koolis korraldatavatel toitlustusega seotud koolitustel, koosolekutel ja sündmustel. See on lihtsaim viis end toitlustusteemadega kurssi viia.

Ole teadlik lapsevanem, rohkem infot tervisliku toitumise kohta leiad Tervise Arengu Instituudi kodulehelt www.toitumine.ee



Suupistete valik ekskursioonideks ja sünnipäevadeks

Tervist toetavad suupisted väljasõidul: klassiekskursioonile sobivad näiteks võileivad, juur- ja puuviljad, joogiks puhas vesi oma veepudeliga.

Tervist toetavad sünnipäevad: sünnipäeva tähistamiseks klassis eelista pakkuda köögi- ja puuvilju ning marju. Välti selliseid toite nagu kommid, šokolaad, saiakesed jm küpsed, kartulikrõpsud, magustatud joogid.

Tervislik toitumine kodus

Paku lapsele koolist vabadel päevadel alati **kolme toidukorda: hommiku-, lõuna- ja õhtusööki**.

Taldrikureegli järgi lõuna- või õhtusöögi taldriku kokkupanek aitab tõhusalt panustada päevaste köögiviljaportsjonite saamisesse.

Taldrikureegli kohta leiad infot Tervise Arengu Instituudi kodulehelt www.toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/taldrikureegel

Paku kodus erinevaid köögivilju, niisama tükeldatult, salatina või soojade toitade koostises.

Kokka koos lapsega. Lapsega koos toidu valmistamine on lõbus ja hariv tegevus, püüdkes sellest luua oma peres traditsioon. Katsetage koos erinevaid retsepte. Kui laps tunneb end kaasatuna, on ta rohkem avatud uusi maitseid proovima.

Tee uutest toiduainetest, sh taimsetest loomulik osa toidulauast, integreerides need sujuvalt igapäevasesse menüüsse.

Käi koos lapsega turul või talus (nt avatud talude päev), et näha, kust tulevad värsked puu- ja köögiviljad, piim, munad jm talutooted. See tekitab lapses huvi ja austust toidu vastu.

Kodustel sünnipäevadel või koosviibimistel paku näksideks tervist toetavaid ja läbimõeldud ampse, nii oled eeskujuks oma lapsele. Laps õpib kodus ja teeb oma valikuid edaspidi selle järgi.

Kiida ja tunnusta last, kui ta proovib uusi toite. Positiivne tagasiside motiveerib teda jätkama.

Aitäh, et aitad koolitoitu väärtustada!



Tartumaa
Omavalitsuste Liit