

TERVISLIK TOITUMINE

Taisi Talviste

Pärnumaa Kutsehariduskeskus

2015

- **MIKS**
- **INIMENE**
- **VAJAB**
- **TOITU?**

Toit peab inimesele:

- ... andma vajalikul hulgal energiat ja kõiki loomulikke toitaineid, et kindlustada normaalset kasvu
arengut
ja tervist

Täiskasvanud inimene vajab toitu:

- põhiainevahetuseks
- lisaainevahetuseks seoses toitainete omastamisega
- koerakkude uuendamiseks
- energiakulude katteks seoses töö ja tegevustega
- vajalike toitainete reservide loomiseks

- Seitsme aastaga vahetuvad inimorganismis pea kõik rakud, välja arvatud mõned väga spetsiifilised rakud, näiteks ajurakud. Punased verelibled elavad näiteks ainult 4 kuud. Mõningaid rakke suus ja soolestikus vahetatakse välja veelgi kiiremini, iga päev

Mõtlemata panev:

- Uuringute tulemused on näidanud, et üle 70% inimeste haigustest tulenevad toitumisvigadest

Juba ühe päeva toitumise vigadest võivad tuleneda järgmised sümptomid:

- väsimus, ennekõike pärastlõunal
- halb enesetunne
- näljatunne ja magusaisu
- mao- ja soolestikuvaevused
- rahutus
- kohvi ja tubakatoodete kasutamise kasv
- unetus

Pikemaajalise vale toitumise tagajärjel võivad ilmnedä järgmised sümptomid:

- ülekaal või alakaal
- vererõhu tõus
- pidev väsimus ja ükskõiksus
- keskendumisvõime puudumine
- haigestumised jne.

TERVISLIKU TOITUMISE 4 PÕHITÕDE:

tasakaalustatus, mõõdukus, mitmekesisus, vastavus vajadusele

- 1. TERVISLIKU TOITUMISE PÕHITÕDE:
- Tervisliku toitumise esimeseks põhitõeks on **tasakaalustatus**

TASAKAALUSTATUS

- See tähendab, et eale ja kehalisele aktiivsusele vastav päevane toit peab andma toiduenergiat sellistes proportsioonides, et
- **süsivesikutest** saaks **55-60%**,
- **toidurasvadest** kuni **30%** ja
- **valkudest** **10-15%** vajalikust energiast

Mitu grammi vajame päevas valku, rasva, süsivesikuid?

- Eelnevast tulenevalt on vähese kehalise koormuse korral täiskasvanu keskmine **valguvajadus 50-90 g päevas** (annab energiat 200-360 kcal),
- **toidurasvade vajadus 60-70 g** (energiat 540 – 600 kcal) ning
- **süsivesikute vajadus 270- 300 g** (1100 – 1200 kcal)

Millest sõltub inimese energiavajadus?

- Need arvud on orienteeruvad, kuna individuaalne päevane energiavajadus sõltub lisaks
- **kehalisele aktiivsusele**
- **ka vanusest,**
- **soost,**
- **organismi üldseisundist,**
- **samuti rasedusest ja imetamisest**

Süsivesikutest

- Eelkõige on oluline silmas pidada just erinevate toitainete omavahelist vahekorda
- Süsivesikud annavad vajaliku energia ainevahetuseks, aju ja närvisüsteemi tööks
- Nad seeditakse kiiresti ja annavad 4 kilokalorit 1 g kohta
- Kui toidus on soovitatust rohkem süsivesikuid ning kulutamine on vähene, siis nad muutuvad kehas rasvaks

Valkudest:

- Valgud on vajalikud:
- põhiliseks elutegevuseks, **uute rakkude ehitamiseks,**
- **hormoonide tööks** ja
- **organismi kaitseks**
- Valgud koosnevad aminohapetest, millest 8 on asendamatud ning neid saab ainult toiduga. Organism ise neid ei tooda

Kus leidub aminohappeid?

- **Kõiki aminohappeid on loomsetes toiduainetes nagu liha, kala, munad, piimatooted**
- **Üks gramm valke annab 4 kilokalorit**
- Meeles tuleb pidada, et loomsed toidud on tihti ka rasvarikkad. Eestlased on harjunud liialdama loomse valguga. Sellepärast on oluline jälgida toiduvalkude sisaldust ja pidada kinni soovitatud proportsioonist

Rasvadest

- Rasvad on koos valkudega olulised rakumembraanide koostisosad, aitavad kaasa hormoonide sünteesile ja on kõige suuremaks **energiaallikaks**
- Üks gramm rasvu annab 9 kcal
- Rasvad on ka olulised **rasvlahustuvate vitamiinide nagu A, D, E ja K omastamiseks**

Kolesteroolist

- Eriliiki rasv on kolesterool, mis on vajalik sapihapete, rakumembraanide ja A-vitamiini sünteesiks
- Kolesterooli sisaldavad **ainult loomse päritoluga toiduained**
- Parimaks rasvaineeks on polüküllastumata rasvhapped, mida leidub **õlides ja kalas, samuti pähklites**

Toitu mitmekülgset!

- 2. PÕHITÕDE:
- TOITU MITMEKÜLGSELT!
- Kuidas selgitada?

Mitmekesisusest

- Valiku kergendamiseks on toiduained jagatud **seitsmesse põhigruppi**:
- Teraviljatooted ja kartul; köögiviljad (sh kaunviljad ja seened);
- puuviljad ja marjad;
- liha, kala ja
- kanamuna; piimasaadused;
- lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned; suhkur,
- maiustused ja karastusjoogid

Mitmekesisusest

- Mitmekülgseks toitumiseks on vajalik
- **igasse gruppi** kuuluvate toiduainete tarbimine, kusjuures jälgida tuleks kogust ning iga konkreetse
- toidu või joogi energiasisaldust

TERAVILJATOODETE GRUPIST:

- on soovitatav süüa **8-13 portsjonit**, kusjuures **rukkileiba**
- peaks olema pool - 4 portsjonit, veerand kartulit ja veerand teisi teraviljatooteid
- Rukkileib on eestlase igapäevatoit. Selles on vajalikud makrotoitained (valgud, rasvad, süsivesikud ja vesi) ja mikrotoitained (mineraalained ja vitamiinid).
- Parim on rukki täistera- ja lihtjahust leib, mis sisaldab terakesti ja idude osasid ning milles on
- rohkesti **B-rühma vitamiine, mineraalaineid (fosfor, magneesium, raud, tsink) ja KIUDAINEID**

KIUDAINETEST

- Kiudained on põhiliselt ***terakestad***. Terade koorimisel eraldatakse seemnekestad (**kliid**) koos nende külge jäänud idu- ja toitekoeosakestega ning ka suure osa vitamiinide ja mineraalainetega
- Toidupakenditele on märgitud reeglina ka kiudainete hulk. Päevas peaks inimene saama 25 – 35 g kiudaineid, mis on umbes
- 12,6 g 1000 kcal kohta

Kas tead?

- Millistes toorainetes sisaldub palju kiudaineid?

- Kiudainete sisaldusest erinevates toitudes:
- <http://www.hot.ee/toitumine1/page16.html>
- Miks lapsed ei või tarbida üleliia kiudaineid:
- http://static.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus¢ral_id=13&article_id=78

Puu- ja köögiviljad, marjad

- Soovitatav on päevas süüa vähemalt 2 portsjonit puuvilju ja marju
- ning 3-5 portsjonit köögivilju
- 1 portsjon on umbes 80-100g
- Eriti tuleb rõhutada seda, et köögiviljade osa võib suurendada kuni 9 portsjonini

Piim ja piimatooted, liha, kala ja muna

- ... on väärtusliku loomse valgu allikateks
- Eelistada tuleks taist liha, väiksema rasvasisaldusega piima ja piimatooteid ning kala
- Kala on eriti väärtuslik omega-rasvhapete allikas

Loomse valgu allikad

- Päevas piisab 100-200 g taisest lihast või kalast, 2 klaasist piimast ja lisaks väikesest kogusest piimasaadustest
- Viimaste hulk sõltub eelkõige rasvasisaldusest – lahjemaid tooteid (näiteks lahja kohupiim) võib tarbida rohkem, kõrge rasvasisaldusega juuste aga vähem

- **Lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned** on energiarikkad ning nende kogused ei tohi ületada 2-4 tl õli või 20-40 g pähkleid
- Nimeta lisatavaid toidurasvu?

- Kuidas piirata liigse rasva tarbimist?

<http://www.hot.ee/toitumine1/page7.html>

- Rasvadest:

<https://sites.google.com/site/toitained/home/toitumise-pohialused/rasvad>

- **Suhkur, maiustused ja magusad karastusjoogid**

annavad rohkesti toiduenergiat,

mistõttu on nende tarbimisel **väga oluline**

jälgida soovituslikke päevase tarbimise

koguseid

Vesi

- Kuigi seda ei loeta toiduainete hulka, on eluks kõige vajalikum **vesi**
- Organism saab kõiki toitaineid omastada ainult veeslahustunud kujul
- Vett ja lahjasid jooke peab päevas tarbima **1 – 1,2 liitrit**
- Soovitatav kogus sõltub üldisest tarbitavast toiduenergia hulgast, arvestusega, et individuaalne vedelikuvajadus on
- **1 ml/kcal kohta**

10 soovitusit mitmekesiseks toitumiseks:

- Ära unusta hommikusööki
- Söö regulaarselt
- Söö rohkem kiudaineterikast toitu
- Söö vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju päevas
- Söö rohkem kala
- Söö vähem rasva ja küllastunud rasvhappeid
- Söö vähem suhkrut
- Söö vähem soola
- Joo piisavalt vett
- Ära liialda alkoholiga
- <http://www.toitumine.ee/>

- Ühekülgse toitumise puhul võib organism saada ka liigselt toidus sisalduda võivaid raskmetalle, saasteaineid ja lisaaineid (nt säilitusained, toiduvärvid), kuigi igas toidus eraldi võttes on kogused normi piires

ÜHEKÜLGNE TOITUMINE

- Ühekülgse toitumisega tekkiv toitainete puudus mõjutab organismi heaolu väga mitmel viisil ja võib viia erinevate haiguste tekkeni. Näiteks kaltsiumi ja **D-vitamiini** puudusest võib tekkida luude hõrenemine ja rauapuudusest verevaesus

!

- Tasakaalustamata toitumise üheks tagajärjeks on ka kaaluprobleemid – kui organism ei saa toidust vajalikke aineid, siis organism sunnib meid rohkem sööma

MÕÕDUKUS?

- Mida tähendab:
- „Söömisel tuleb järgida **mõõdukuse** põhimõtet?“

Mõõdukalt võid süüa kõike, mis maitseb

- Kõike võib süüa, kuid mitte piiramatult. **Magusat ja rasvarohkeid** toite tohib süüa **harva** ja väikestes kogustes, **soola ja alkoholi** tarbimisega tuleb olla hoopis ettevaatlik. **Ükski liialdus ei ole tervisele hea**, isegi „tervislike“ toiduainetega on võimalik liialdada. See võib samuti viia **ühekülgse ja tasakaalustamata toitumiseni**. Toidupüramiid näitab ette õiged proportsioonid, milliseid toite tuleb süüa rohkem, milliseid vähem

- Söö ainult nii palju kui
reaalselt jõuad kulutada!

VAJADUSELE VASTAVUS?

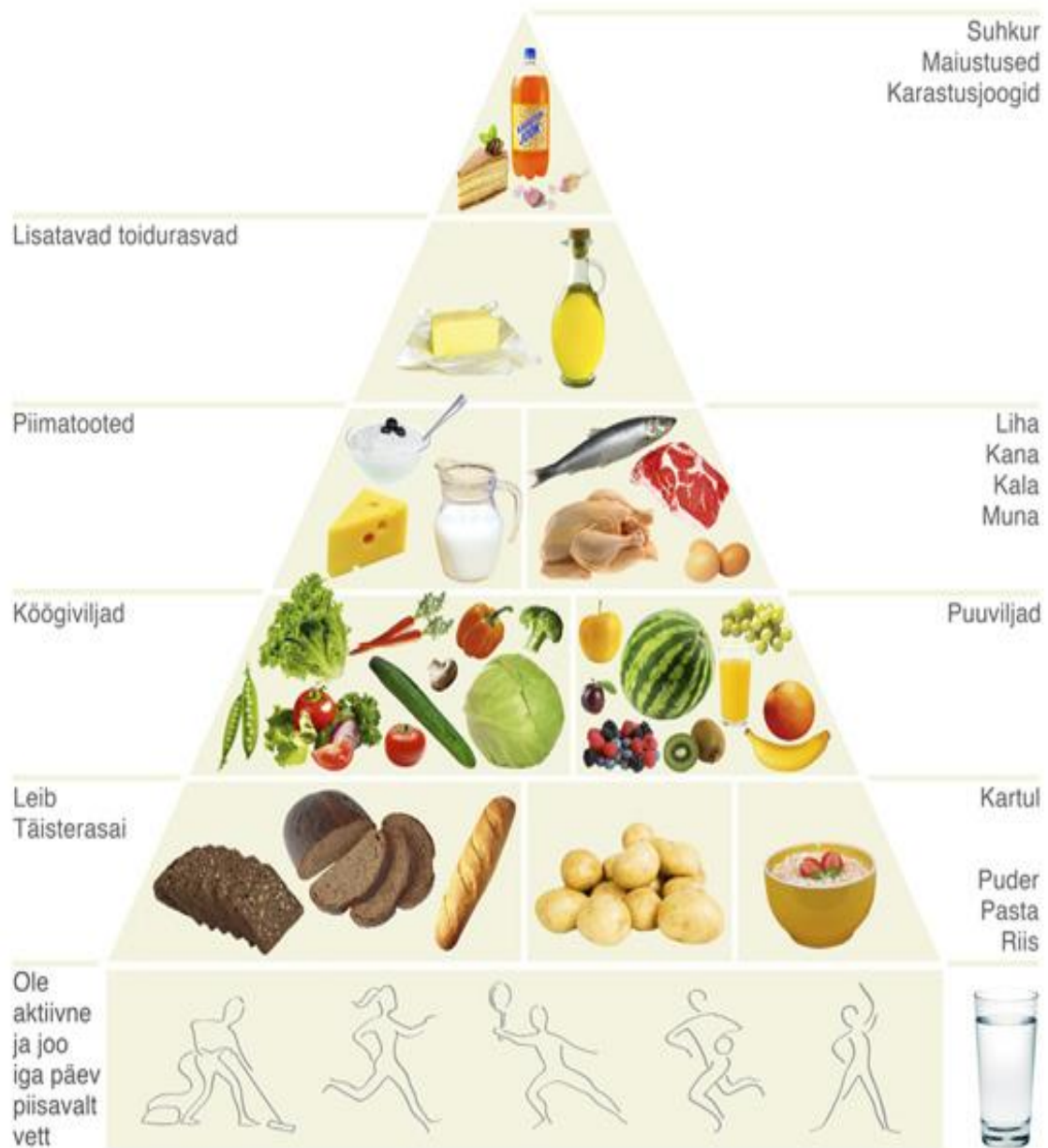


- Kasulikku informatsiooni toidu- ja joogipakenditel kasutatava toitainelase
- GDA-märgistussüsteemi (*guideline daily amounts* ehk päevase soovitatava tarbimise kogused) kohta annab ka veebileht **www.gdainfo.ee**.
- Kas tuleks senisest enam tähelepanu pöörata inimeste motivatsioonile tervislikult ehk õigesti toituda?

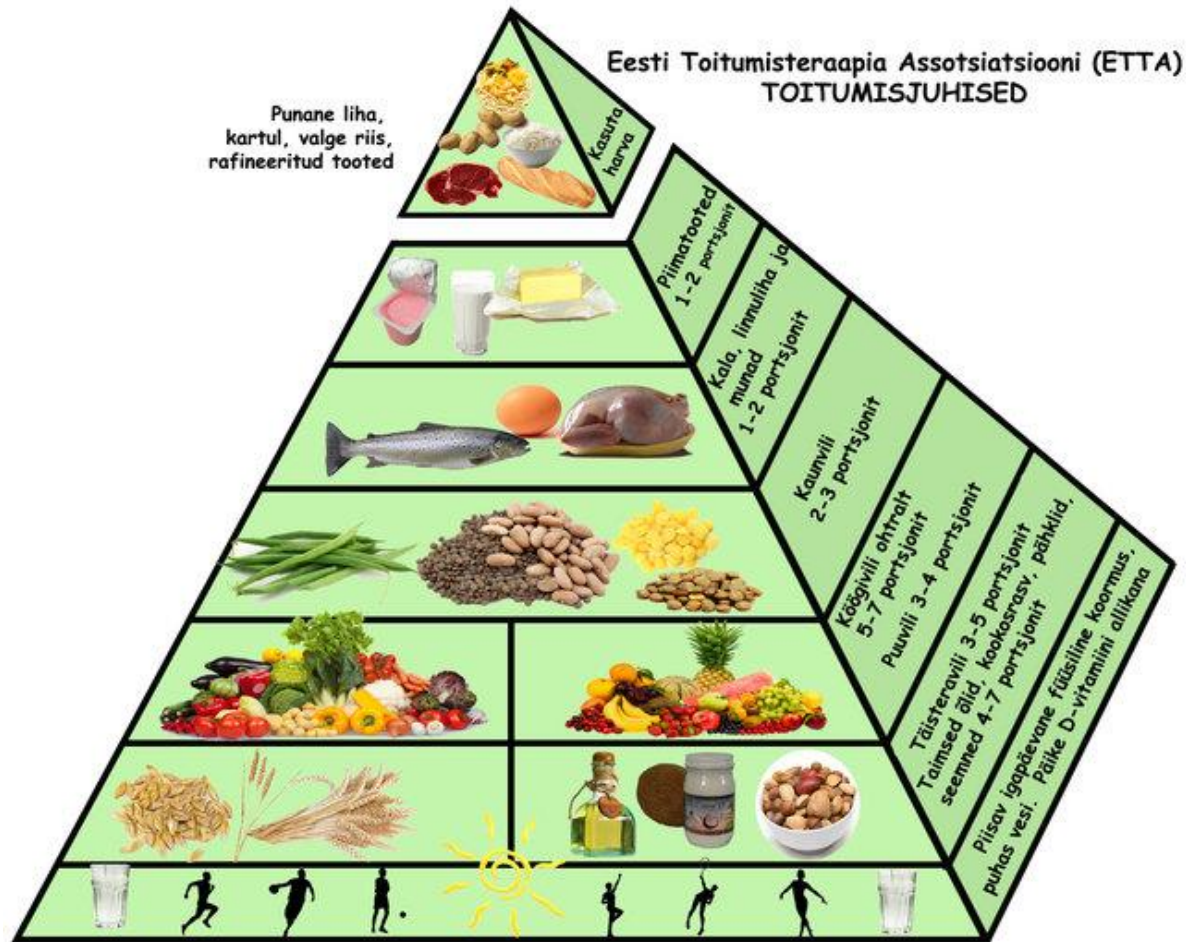
- **TOIDUPÜRAMIID???**

- KAS KÕIGILE VAJALIK?
- MILLIST TEAVET SELLEST SAAB?

- Toidupüramiid näitab, kui palju ja mida süüa, et toituda tervislikult ja tasakaalustatult
- Püramiidis on välja toodud erinevad toidugrupid, mida organism vajab
- Püramiidi alumises osas on need toidud, mis peavad moodustama kõige suurema osa meie menüüs ning mida ülespoole, seda vähem tuleb neid süüa



Uus toidupüramiid?!



- ... Järeldub, et on ülioluline, kuidas toituvad/
(kuidas toitlustatakse) erinevad sihtrühmad
(lasteaia- ja koolilapsed, eakad, noored,
ajateenijad, jne.)
- Lähtuda tuleks nende vajadustest, soovidest
ja ootustest

AITÄH KAASA MÕTLEMAS
KAASA ARUTLEMAS
KAASA TÖÖTAMAS
KOGEMUSI JAGAMAS!

TERVISLIKKE TOIDUVALIKUID!

Mõtete mõlgutamiseks 😊

- Mõtle enda 2 päeva menüüle
- Kui tervislik see Sinu arvates on olnud?
- Mida saaksid oma menüüs muuta?
- Joonista oma toidupüramiid vastavalt oma 2 päeva toitumisele.
- Kuidas ja kas saad suunata oma lähedaste toiduvalikuid?

Kasutatud allikad

- http://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/kutsealanekeemia/?ORGAANILISED_AINED_ORGANISMIS:S%DCSIVESIKUD:KIUDAINED
- <http://toitumine.onepagefree.com/index.php?id=17713&>
- <http://eope.ehte.ee/toitlustus/?4>. Tervisliku toitumise p%F5him%F5tted :Tervisliku toitumise t%E4htsus ja vajadus
- <https://sites.google.com/site/toitained/home/avaleht>
- Toitumisprogramm: <http://tap.nutridata.ee/>