

## Laste toitumisest

Laura Paju, toitumisharjutaja, ajakiri Toitumisteraapia nr.2, 2012

Juba eelmises ajakirja numbris oli juttu sellest, et lapsed valivad toitu (Ü. Hõbemägi – „Mõtteid laste toitumise kohta“). Tõepoolest, lapsed tunnevad sageli ära, mis just neile parasjagu vajalik on, pealegi on nende maitsemeel veel rikkumata. Samas võib öelda, et tänapäeva ühiskonnas mõjutavad laste valikuid lisaks kodustele traditsioonidele ja lasteaias pakutavale üha rohkem ka televisioon ja reklaamid. Näiteks mõjuvad lastele nii magusareklaamid telesaadete vahel kui ka poodnike nipp asetada värvilised kommipakendid just laste silmade kõrgusele ja seda sageli kassautomaatide vahetus läheduses.

Inglise toitumisspetsialistid Deborah Colson ja Patrick Holford on öelnud järgmist: „Kui jätta toiduvalik laste endi otsustada, kitsendaksid nad tarbitavate toiduainete hulka seni, kuni jääb alles umbes kolm toitu ja nendest üheks võivad olla kartulikrõpsud“. Seega ongi vanemate ülesandeks sellele tendentsile osavalt reageerida ja laste toidulauale mitmekülgset täiendust pakkuda. Laste toitumisharjumuste kujundamisel ja mõjutamisel on täiskasvanutel endiselt kanda tähtis ja vastutusrikas roll.

## Suhkrutarbimise ohud

*“Millest on tehtud väikesed tüdrukud? - Suhkrust ja jahust ja maasikavahust. - Millest on tehtud väikesed poisid? - Tiigrist ja konnast ja kutsikahännast.”*(inglise lastelaul)

Esitatud keerdküsimused peegeldavad ilmekalt meie kultuurilisi arusaamu selle kohta, mis lastele meeldib. Tütarlapsed peaksid eelistama suhkrut, jahu ja maasikavahtu – kiiresti vabanevaid kõrge glükeemilise koormusega süsivesikuid, poisid seevastu on eeldatavasti lihasööjad, kes tarbivad peamiselt valku. Sellised arusaamad on paljuski aluseks laste toitumisharjumuste kujundamisele ja lõpuks ka täiskasvanute ettekujutusele sellest, mida tuleks eelistada.

Lapsed söövad eelkõige seda, mida meie, täiskasvanud neile pakume. Seejuures valitseb kummaline vaatenurk, et lapsed peaksid armastama palju kommi süüa ja jooma vaid värvilisi kihisevaid limonaade. On teada, et inimesi tõmbab alateadlikult magusate asjade poole, kuna ajalooliselt on toidu magusus andnud tunnistust sellest, et tegemist pole mürgise söögiga. Teiseks on inimkeha loodud niimoodi, et just süsivesikud on meie peamiseks energiaallikaks. Kuid küsimus on siinkohal selles, milliseid süsivesikuid me tarbime.

Kui laps sööb aed- ja puuvilju, täisteraviljatooteid, ube ja läätsi, siis töötab ta keha niimoodi, nagu see looduse poolt on ette nähtud, vabastades nendes toitudes sisalduvatest süsivesikutest energia järk-järgult, kusjuures versuhkru tase jääb suhteliselt stabiilseks. Pealegi on terviklikes toitudes erinevalt töödeldud ja rafineeritud toitudest säilinud kehale vajalikud toitained ja kiudained, mis aitavad seedesüsteemi töökorras hoida. Kui laps tarvitab suurel hulgal rafineeritud süsivesikuid ja valge suhkruga rikastatud toite, näiteks kihisevat limonaadi, küpsiseid ja moosisaia, siis tõuseb veresuhkur hüppeliselt, seejärel aga langeb kiiresti. See muudab lapse ärritunuks, jonnakaks ja tujukas, kuna veresuhkru

tase kõigub drastiliselt. Lõpuks kaotab lapse keha kontrolli veresuhkru taseme üle ja see omakorda võib põhjustada hüperaktiivsust, tähelepanu puudulikkust, agressiivsust ja õpiraskusi. Süsivesikutest vabanenud glükoos pole süütu aine, selle üleküllus võib kahjustada tõsiselt närve ja veresooni, kui välja on arenenud dieet ehk suhkruhaigus ja vere glükoositase ei püsi enam normi piires. Lastel esineb üha enam varem ainult täiskasvanutel esinenud II tüüpi diabeeti.

### **Kuidas vähendada tarbitavat suhkrukogust?**

Esimene samm lapse suhkrutarbimise vähendamisel oleks alustada hommikusöögist. Kui päev algab magusate riisi või maisi baasil tehtud hommikuhelvestega, siis pole ime, et see põhjustab veresuhkru kõikumist ja paar tundi hiljem on lapsel koolis kõht tühi ning tekivad keskendumisraskused. Kui pakkuda täisterakaerahelvestest putru või müsli, mida on magustatud õunte, mee või vähese täisroosuhkruga, siis võib eeldada, et lapse veresuhkur püsib stabiilsena kuni lõunasöögini.

### **Tervislikud hommikusöögivalikud**

<i>Toidud, mida vältida:</i>	<i>Toidud, mida valida:</i>
röstsai moosiga	täistera röstleib (taimse) pasteedi ja kurgiviiludega
maisihelbed jogurtiga	täisterapuder vaarikate ja seemeseguga
saiakesed ja bagetid	täistera rukkileib
praekartulid viineritega	munapuder idanditega
šokolaadibatoonid	aedviljakangid dipikastmega
banaanid	marjad, õunad või apelsinid
kreekerid või riisileivakesed	kaerahelbeküpsised

Kui lapsel ei ole hommikuti isu, tuleks teda järk-järgult hommikusöögiga harjutada. Alustada võiks näiteks sellest, et anda lapsele hommikusöögiks üks õunaviil või maasikas, järgmisel päeval suurendada kogust kahele õunaviilule, lisades mõned pähklid või peotäie päevalilleseemneid. Niimoodi jätkates sööb laps paari nädala pärast terve kausitäie putru koos marjade ja seemnetega. Kui laps pole harjunud täisterahelvestest putru sööma, tuleks seda alguses pakkuda segatuna kiirhelvestest valmistatud pudruga. Kui lapsele pudrud ei maitse, pakkuda teisi hommikusööke (võileiba, smuutisid, omletti jms)

Lihtsaim viis, kuidas last suhkrutarbimisest võõrutada, on vähendada suhkruisaldust toidus järk-järgult, nii et laps harjuks vähem magusa maitsega ilma et ta seda tähelegi paneks. Esimene samm on asendada menüüs kõik ilmselged suhkruallikad nagu magusad küpsised, kommid ja pudingud nende vähem suhkrurikaste alternatiividega. Tühjenda kapid suhkrurikkast rämpstoidust – palju lihtsam on lapsele öelda „meil ei ole seda“ kui et „seda sa ei saa!“ Loe hoolega pakenditel olevat infot ja väldi suhkruga magustatud toite, ka neid suhkruid, mis on -oos lõpuga: glükoos, sukroos, maltoos ja dekstroos.

Söögikordade vahetaladana tuleks lastele pakkuda värskaid puuvilju või marju. Kuivatatud puuviljad on suhkrurikkamad, kuid ikkagi paremad kui valge suhkruga valmistatud poekommid. Kaeraküpsised on heaks asenduseks nisujahust küpsistele, kuna kaeras sisalduvad teatud kindlat liiki kiudained beeta-glükaanid, mis aeglustavad glükoosi vabastamist verre. Nii nagu komme ja küpsiseid, peaks ka saiakesi ja kooke tarbima harva. Magustoit puuviljade, rabarberi või marjadega, mis on kaetud krõbedate röstitud kaerahelvestega, on parem valik kui šokolaadipuding vaniljekastmega.

Vähem tuleks tarbida väga magusaid ja kiiresti vabanevaid suhkruid sisaldavaid puuvilju (nagu näiteks banaanid, datlid ja rosinad), sest need tõstavad kiiresti veresuhkru taset. Erandiks on siinkohal intensiivsed treeningud – pool tundi enne jalgpallimatši on täiesti kohane oma lapsele banaani pakkuda, kuna üleliigne suhkur kasutatakse energiaks.

### **Süsivesikud koos valkudega**

Süsivesikuid tuleks süüa koos valkudega, siis vabaneb glükoos süsivesikutest aeglasemalt. Ka kiudaineterikas toit aeglustab süsivesikutest vabaneva glükoosi imendumist. Kõik, mis aeglustab suhkrute imendumist verre, on lapse veresuhkru taseme tasakaalustamiseks hea.

#### **Soovitused:**

- Paku lapsele vahetaladeks puuvilju koos seemnete või pähklitega
- Lisa seemneid või pähkleid hommikuhelvestele või pudrule
- Paku lõhet, kana või läätsesid koos pruuni riisiga
- Lisa ube pastakastmele, mida serveerid koos täisteramakaroneidega
- Paku lapsele hummust (kikerhernepasteeti) koos leivaga

Valgurikka toidu kõrvale paku tatart, pruuni riisi, täisteramakarone, kartuleid. Pool taldrikust peaksid moodustama mittetähtsused aedviljad nagu suvikõrvits, brokoli, porgandid, paprikad, herned, tomatid ja sibulad. Seejuures tuleks aedviljad jätta pigem krõmpsuvaks, kuna lastele üldiselt ei meeldi pudruks keedetud köögiviljad. Üks laste lemmikuid on tomatine pastakaste. See on iseseisvalt üsnagi valguvaene, kuid sinna juurde võib lisada purgiube või keedetud läätsi, mis on soovi korral kastmeks püreestatud.

Aedvilju võib toidule lisada mitmel moel. Kui laps ei söö aedvilju, püreesta need koos kastme või supiga, nii et laps nende olemasolu toidus ei märka. Samuti võib aedvilju (suvikõrvitsat, porgandit) lisada kotlettidele. Lapsed ei pruugi armastada mitmetest komponentidest kokkumiksitud salateid – sellisel juhul paku taldrikul valikuna erinevaid köögiviljakange ning idusid (nt munguba, lutsern).

## Head rasvad toidus

Oluline on, et laps saaks toiduga piisaval hulgal häid rasvu. Üldiselt on puudus oomega-3 rasvhapetest, mida vajatakse peamiselt ajutegevuseks ja õppimiseks, aga ka muudeks olulisteks funktsioonideks kehas. Oomega-3 parimateks taimseteks allikateks on kanepi- ja tšiiaseemned, mida tuleks igapäevaselt toidule lisada. Kuid laste aktiivsel arenguperioodil võib lisaks kasutada kalaõli, kuna selles on valmiskujul olemas vajalikud rasvhapped EPA ja DHA, mida keha seemnetes sisalduvatest rasvhapetest ise tootma peab. Häid rasvhappeid saame ka oliiviõlist, avokaadost ja pähklitest. Pähkleid armastavad lapsed süüa.

Unustada ei tohiks ka küllastatud rasva, mida laps vajab kiirel kasvu ja arengu perioodil nii energiaks kui ka rakumembraanide moodustamiseks. Küllastatud rasva saame nii loomsetest allikatest kui ka taimsena palmi- ja kookoseõlist, mida on soovitatav kasutada toidu praadimisel, kuna need õlid on kuumakindlamad. Iga hinna eest tuleks vältida transrasvu ehk osaliselt hüdrogeenitud rasvu. Lapse toit peaks olema transrasvadest vaba, sest need häirivad mitmeid organismi funktsioone, sealhulgas raku membraanifunktsiooni.

### Soovitusi rasvade tarbimiseks:

- Sööge seemneid ja pähkleid. Väga maitsvad on oomega-3 rikkad kanepiseemned. Lina-, päevalille- ja seesamiseemnete segu võib raputada hommikuhelvestele, suppidele ja salatitele.
- Paku lapsele mitu korda nädalas külmaveekalu – lõhet, forelli, sardiine, heeringat.
- Kasuta külmpressitud oliivi- ja kanepiõli salatites.
- Välti tugevasti praetud ja liigselt töödeldud toite.
- Paku lapsele hommikusöögiks üks vabapidamisel peetud ja/või mahedalt kasvatatud kanadelt saadud muna. Õigesti toidetud kanade munad sisaldavad asendamatu oomega-3 rasvhappeid ja aju jaoks hädavajalikke fosfolipiide.
- Eelista võid margariinidele.

### Kasutatud allikad:

1. Holford, Patrick; Colson, Deborah 2010 [2008] Optimum Nutrition For Your Child. How To boost your Child's Health, Behaviour and IQ. Piatkus, London.
2. Holford, Patrick 2007 [2005] The Holford Low-GL Diet. Piatkus, London. pp. 213.