

Kas tervislik toit on kallis?

Merike Saaremägi
Toitumisinõustaja



„Tervislikkus on üsna trafaretne ja leierdatud sõna, mille taga peidavad end sageli igasugused dieedid ning loobumine kõigest maitsvast. Paljude jaoks on saanud tervislikkusest lausa hirmutav sõna, mis rikub toidu juures kogu headuse.“

Aet Trisberg

Tervislik toitumine tähendab tasakaalustatud mitmekülgset toitumist ja kvaliteetsemaid toiduvalikuid iga päev. Üha enam kajastatakse erinevates artiklites, et tervislik toitumine on Eesti inimeste jaoks tõsine probleem. Väidetavalt võivad olla peaaegu pooled Eesti elanikud ülekaalulised. Eriti palju on suurenenud tüsedate osakaal just meeste ja laste hulgas. Enamlevinud arvamus tänapäeval on, et tervislik toitumine on kallis. Igasugune toitumine võib kallis olla. Oleneb, kas me tarbime mõistlikult või mitte. Tervisliku toitumise põhiline iva on vaheldusrikkus. See ei tähenda, et peab ostma kallimaid toiduaineid, vaid ostetakse erinevaid. Mugavus on muutunud esmaprioriteediks, mistõttu on lihtne minna poodi ning osta valmistoitu või poolfabrikaate, mille saab kodus mikrolaineahjus kiiresti valmistada. Kui on vaja lisaenergiat harjumuste muutmiseks, siis tuleks leida enda ümber inimesi (pere toetus, sõbrad) kelle eesmärgid toitumises ühtivad enesele püstitatud eesmärkidega. Koos kogemusi jagades jõutakse soovitud tulemusteni kiiremini.

1. Tervislik eluviis

Toit, mida sööme, aitab kehal funktsioneerida ja energiavarusid taastada. See paneb tervisele ja heale enesetundele tugeva aluse. Kuigi toidul on meie elus äärmiselt oluline osa, mõjutavad enesetunnet ka paljud teised tegurid. Integratiivse toitumise instituudi direktor Joshua Rosenthal pakkus välja terminid 'esmane ja teisene toit'. Toit, mis on meie taldrikul, on teisene toit, esmaseks toiduks on elu need tahud, mis toidavad meid sügavamal tasandil. Rosenthali esmase toidu mõistel on neli põhikomponenti: kehaline aktiivsus, töö/elukutse, suhted ja spirituaalsus.

Et inimese kehalised funktsioonid parimal moel toimiksid, on keha loodud selliselt, et vajab regulaarset liikumist. Õnnelik keha on liikuv keha. Ükskõik, kas naudite spordisaalis treenimist, tantsukursustel osalemist, jalutamist või jalgrattasõitu – igasugune mõõdukas liikumine hoidab keha vormis ning toob kasu nii füüsilisele kui vaimsele tervisele.¹

„Terviktoit” (whole foods) on kaasaegne väljend, mis meie vaaremade päevil olnuks tarbetu. Neil aegadel, enne toidu töötlemist toiduainetööstuses, oli kogu toit tervislik. Tänapäeval on eluliselt oluline teha vahet töötlemata ja töödeldud toidul. Terviktoidu hulka kuuluvad teraviljad, aedviljad, juurviljad, kaunviljad, lehtköögiviljad, lehtsalatid, seened, maitsetaimed, puuviljad, pähklid, seemned, kala, liha, munad ja piim. Terviktoit on toit oma kõige loomulikumas olekus, nii nagu emake loodus on ta meile andnud. Seda pole kunstlikult töödeldud, toitaineid eemaldatud ega midagi lisatud. Terviktoidus on olemas kõik organismile vajalikud toitained lugematute ülesannete täitmiseks, mis aitavad keha elusa ja tervena hoida.²

2. Tänapäeva toidutööstus

Enamasti on töötlemise eesmärgiks luua toode, mis on ligitõmbava kaubandusliku välimusega, pikema säilimisajaga ja esmapilgul mugavamini kasutatav, ahvatlevam, ning võimalik, et isegi sõltuvust tekitav, et tarbija tuleks uuesti seda ostma.

¹ M. Blossfeldt. Looduslik toit. Täisväärtuslik elu. lk 17. 2009. Tallinn/Tallinna Raamatutrükikoda.

² M. Blossfeldt. Looduslik toit. Täisväärtuslik elu. lk 20. 2009. Tallinn/Tallinna Raamatutrükikoda

Toiduainetööstus töötleb toitu, mitte tabija tervist silmas pidades vaid kasumile mõeldes. Seepärast on kindlasti vaja lugeda pakendil olevat teavet toiduainete kohta ja valida puhtaim kättesaadav toit, mis ei sisaldaks lisaaineid. Enamik tänapäeva kaubanduses müüdavast pakendatud toidust on läbi teinud terve hulga töötlemisprotsesse. Keemilised pleegitajad muudavad jahu ja õli värvi. Õlide ekstraheerimiseks kasutatakse lahustajaid. Lisaained muudavad toidu kiiresti valmivaks, näiteks kaera ja riisi puhul. Taimeõlidesse puhutakse suure surve ja kõrge temperatuuri all vesinikku, et sellest margariini teha. Täisteraviljade töötlemisel masinates kasutatakse kõrget temperatuuri ja survet, et terasid paisutada või pressida need väikesteks kujunditeks nagu mõned hommikusöögiks mõeldud teraviljatooted. Säilimisaja pikendamiseks lisatakse tehisaineid. Toit muudetakse atraktiivsemaks keemiliste maitseparandajate, värvainete ja kunstlike maitseainete abil. Loodulikku toitu rafineeritakse, kuni see muutub toitainetest tühjaks pumbatud kontsentreeritud tooteks nagu valge suhkur, glükoosisiirup või valge jahu. Piimatooteid, valget jahu, pastat ja soja piima rikastatakse või tugevdatakse kunstlike vitamiinidega. Loomadele söödetakse hormone ja antibiootikume, mis kanduvad lihasse, munadesse ja piimatoodetesse. Lihatoodetele lisatakse nitraate.³

3. Kas tervislik toitumine on kallis?

3.1 Tervislik toit

Põhitoitained, mida me peame toiduga saama, on ⁴:

- Rasvad ehk lipiidid peaksid andma 25-30 % päevasest toiduga saadavast energiast. Toidurasvad lagundatakse seedeprotsessi käigus rasvhapeteks ja monoglütseriidideks.
- Toiduvalgud peavad moodustama 10-15% päevasest toidu ja jookidega saadavast energiast. Valgud lõhustakse sooles aminohapeteks.
- Süsivesikud peaksid moodustama 50-60% päevasest toidu ja jookidega saadavast energiast. Peamine toidust saadav süsivesik on tärklis. See on

³ M.Blossfeldt. Looduslik toit. Täisväärtuslik elu. lk 20-21. 2009. Tallinn/Tallinna Raamatutrükikoda

⁴ A. Soots. Toitu terviseks. lk 15. 2010. Tartu

liitsüsivesik (koosneb mitmetest lihtsüsivesikutest), mis lõhustatakse seedetraktis di- ja monosahhariidideks.

Selleks, et saada kätte vajalik kogus toitaineid peab inimene päeva jooksul sööma viis korda päevas. Kolm põhisööki – hommik, lõuna ja õhtu, ning kaks oodet – lõuna ja hommikusöögi vahel ja lõuna ja õhtusöögi vahel. Tervislikum on tarbida mahetoitu ja võimalikult vähe lisaaineid sisaldavaid toite. Kui võimalik, siis tarbida Eestimaal kasvanud ja kasvatatud toitu.

Koguseliselt peaks päeva jooksul tarbima kõige rohkem köögivilju ja rohelist lehtvilju. Köögiviljad kindlustavad meid peaaegu kõikide vajalike toitainetega. Lisaks on vitamiinide, mineraalainete, süsivesikute ja valkude allikaks ning sisaldavad ka vähivastaseid fütotoitaineid. Fütotoitainete koostises on taimepigemendid (näiteks karatenoidid, klorofüll ja flavanoidid), samuti kiudained, ensüümid, vitamiinisarnased ained ja paljud muud ühendid, mis toimivad koostöös taimedes leiduvate antioksüdantidega (C-vitamiin, E-vitamiin, A-vitamiin, seleen, tsink ja teised), pakkudes niimoodi tõhusat kaitset vähi vastu⁵. Antioksüdante on vaja selleks, et olla terve ja meie rakud peavad saama maksimaalset kaitset, et seda tagada, tugevdada immuunsussüsteemi, võidelda allergiatega ja aeglustada vananemist.

Menüü mitmekesisemaks muutmiseks on soovitatav tarbida võimalikult erinevaid köögivilju. Parim viis nende valmistamiseks on aurutamine, küpsetamine, passeerimine (kiirelt segades õlis küpsetamine), liigset küpsetamist ja praadimist vältida. Köögivilju keeta ainult supi jaoks. Kui ei ole värsked köögivilju, kasutada külmutatud.

Puuvilju on hea tarbida söögikordade vahel oodeteks ja snäkkideks. Süüa päeva jooksul erinevat värvi puu ja köögivilju, seda tehes kindlustatakse vikerkaare-sortimendis toiduvalik, mis tagab hea tervise. Eelistada hankida süsivesikuid puu- ja juurviljadest, täisteraviljadest, sest need sisaldavad ka kiudaineid ja teisi vajalikke toitaineid.

Vikerkaarevärvilisel toidu eelised:

- kaitseb keha stressi eest;
- aitab vältida vähi teket;

⁵ A. Soots. Toitu terviseks. lk 13. 2010. Tartu

- tugevdab immuunsüsteemi;
- aitab vältida silmahaigusi;
- aitab vältida südame-veresoonkonna haigusi;
- aitab vältida põletikulisi protsesse kehas;
- optimeerib rakufunktsioone;
- stabiliseerib veresuhkru taset;
- kaitseb aju;
- neutraliseerib raskemetalle;
- elavdab vereringet.

Ilma veeta suudab inimene elada 2-3 päeva. Vesi toob rakkudesse toitained ja hapnikku ning viib mürgid kehast välja. Meie kehas ei toimu ühtegi ainevahetusprotsessi, milles vesi ei osaleks. Keha koosneb 75% veest. Hommikul tuleks juua kohe pärast ärkamist klaas või paar vett. See uhab neerud läbi, eemaldab mürgid ja annab kehale uude päeva värskendava avalöögi.⁶

3.2 Inimeste enamlevinud toitumisharjumused

Konjunktuuriinstituudi uuringust selgub, et 2010 aastal mõjutas elanike toidukaupade ostmist eelkõige hind ja sooduskampaaniad, seejärel majandussurutus ja püüd toituda tervislikult. Tervis ja püüd toituda tervislikult oli esmatähtis 20 protsendil vastanuist, kusjuures kõrgendatud tähelepanu all oli toidu koostis. See elanikegrupp jälgis pakendil transrasvade, lisa-, värv- ja säilitusainete, samuti kalorite sisaldust.⁷

Inimese toitumiskäitumine on osalt määratud geenidega: juba vastsündinud laps reageerib teatud viisil põhimaitsetele ja eelistab magusat. Aga toitumisharjumused on ka mõjutatavad ning nende kujundamine algab juba enne lapse sündi. Jätkub see imetamise ajal ning kulgeb vanemate juhendamisel ja teatavate käitumismudelite omandamise kaudu. Vanemate poolt peale surutud või mõtlematud toitumisharjumused tõendavad ilmekalt, et geenidel on isiku toitumisharjumuste kujunemisel lõppkokkuvõttes üsna tilluke roll.⁸ Kas oled vahest kimbatuses kui teed

⁶ M. Blossfeldt. Looduslik toit. Täisväärtuslik elu. lk 18. 2009. Tallinn/Tallinna Raamatutrükikoda

⁷ S. Niitra. 2010. Inimeste toitumisharjumusi mõjutab eelkõige hind.

[Online] <http://www.tarbija24.ee/251948/inimeste-toitumisharjumusi-mojutab-eelkoige-hind/>

⁸ G. Vuks. Inimene kui mõõteriist. Horisont. 1/2004

[Online] http://www.loodusajakiri.ee/horisont/artikkel212_186.html

toidupoes valikuid? Mõttled millist toitu valida, et oleks tervislik, annaks energiat, oleks e-ainete vaba ja samas lihtne valmistada. Vahel ei mõtle ja ostukorv täitubki harjumuslike valikutega mida oled varem teinud. Loobuda ei tule söömisharjumustest, vaid valida tuleks kvaliteetsemaid toiduaineid.

Tänapäeva kiire elutempo tõttu on inimesed hakanud üha rohkem tarbima ka valmistoitu. Valmistoit sisaldab endas rohkelt säilitusaineid, mida tavatoiduga inimene ei saaks. Selle tarbimise tulemusena nõrgeneb inimese immuunsüsteem, mis omakorda suurendab vastuvõtlikkust haigustele. Seetõttu tuleks leida päevas siiski see aeg, mil valmistada omale täisväärtuslikku toitu.

4. Tavatoitumise 4 päeva näidismenüü

1. PÄEV

Toiduaine	Kogus (g)	Hind (eur)
Hommikusöök		
Leib	35	0,06
Suitsukalasalat	35	0,06
Röstsai 2x	50	0,08
Kohv koorega		
Vahepala		
Maapirn	40	Oma
Õun	100	0,14
Valeri küpsis 2x	24	0,13
Lõunasöök		
1/2 Kartul	80	0,2
Kaalikas	150	0,03
Kanakints	150	0,67
Toome salat	50	0,15
Vahepala		
Maapirn	40	Oma
Õun	100	0,14
Õhtusöök		
Praekartu	220	0,56
Kalapulk 3x	90	0,43
Leib	35	0,06
Piim	250	0,14
Päeva jooksul		
Greibi-õuna mahl (poe)	1500	2,7
Kokku		5.22

2. PÄEV

Toiduaine	Kogus (g)	Hind (eur)
Homikusöök		
Leib	35	0,06
Merevaik	10	0,09
Suitsukana	30	0,14
Sepik	30	0,06
Kohv koorega		
Lõhe	10	0,13
Vahepala		
Komm 5x	50	0,33
Maapirn	40	Oma
Kodujuust	100	0,32
Lõunasöök		
Plov	300	1,07
Keefir	250	0,22
Vahepala		
Õun	100	0,14
Õhtusöök		
Kodujuust	100	0,32
Leib	35	0,06
Merevaik	10	0,09
Heeringas 3x	50	0,35
Päeva jooksul		
Õuna-sidrunimahla (poe)	1500	2,17

Kokku**5.55**

3. PÄEV

Toiduaine	Kogus (g)	Hind (eur)
Homikusöök		
Kartulisalat	100	0,38
Leib	35	0,06
Merevaik	10	0,09
Värske kurk	10	0,03
Kohv koorega		
Vahepala		
Õun	100	0,14
Maapirn	40	Oma
Lõunasöök		
Frikadellisupp	300	0,45
maasikakohupiimakreem	100	0,32
Leib	70	0,12
Vahepala		
Jogurt	150	0,38
Õhtusöök		
Kartul	150	0,04
Hapukapsas	120	0,10
Seenekotlet	120	0,50
Kõrvitsasalat	100	0,29
Morss (siirupist)	500	Oma

Heeringas	50	0,35
Päeva jooksul		
Greibi-õnamahl (poe)	1500	2,17
Kokku		5.42

4. PÄEV

Toiduaine	Kogus (g)	Hind (eur)
Hommikusöök		
Leib	35	0,06
värske kurk	10	0,03
Sink (praetud) 2x	70	0,45
Sepik	30	0,06
Pasteet	24	0,13
Kohv koorega		
Vahepala		
Maapirn 2x	80	Oma
Jogurt	150	0,38
Õun	100	0,14
Lõunasöök		
Kartulipüree	200	0,49
Praekala	120	0,68
Hapukurk	50	Oma
Piim	250	0,14
Vahepala		
Kohv koorega		
Õun	100	0,14
Viinamari 7x	70	0,24
Õhtusöök		
Sepik 2x	60	0,12
Lõhe	20	0,25
Pitsa	300	1,49
Päeva jooksul		
Ananassi-õnamahl (poe)	1500	1.83
Kokku		6.63

Menüüd lugedes võib teha järgnevad järeldused:

- Puuvad köögiviljad

Need sisaldavad kõige laiema valiku toitaineid. Need on rikkad vitamiinide, mineraalide, süsivesikute ja valgu poolest. Need sisaldavad veel palju teisi tervislikke komponente: karatenoide, flavanoide, kiudaineid jt. Üha enam viitavad tõendused sellele, et aedviljadel on tervislik toime ja need võivad aidata vältida ning ka ravida haigusi.

- Puuduvad täisteratooted

Täistoodetel on oluliselt rohkem tervislikke omadusi kui rafineeritud teraviljal. Need on kiudainete, mineraalide ja B-vitamiini allikad. Valkude kvaliteet ja osakaal on kindlasti suurem täisteraviljades kui rafineeritud teraviljades.

- Puuduvad kaunviljad

Kaunviljad on tänapäeval ülemaailmselt erinevat dieetide tugisambaks kuna need reguleerivad veresuhkru taset. Need on lahustumatud kiudained, mis puhastavad soolestikku. Kaunviljad on tähtsusetel teisel kohal teravilja järel.

- Puuduvad head rasvad

Inimese keha vajab õiged ja häid rasvhappeid. Neid on kehale vaja närvirakkude ja rakumembraanide õigeks funktsioneerimiseks. Asendamatud rasvhapped (Omega 3 ja 6) on inimkehale hädavajalikud, liigselt küllastatud rasv meie toidus põhjustab arvukalt terviseprobleeme (vähid, südamehaigused, insuldid jne).

- Liiga palju valku ja piimatooteid

Paljud inimesed on lehmapiima suhtes allergilised või puudub neil piisav hulk vajalikke ensüüme, et seda seedida. Seepärast on parim asendada loomne piim taimsega. Liigne valgu kogus toidus koormab maksa ja neerusid.

- Puuvilju vähe ning üksluine

Regulaarne ja piisav puuviljade tarbimine annab kaitse paljude krooniliste, degeneratiivsete haiguste vastu, sealhulgas kasvaja, südamehaiguste, kae ja insuldi vastu. Puuviljad on suurepärased vahepalad, kuna sisaldavad puuviljasuhkrut fruktoosi, mis imendub väga aeglaselt vereringesse ning organismil läheb kauem aega selle kasutamiseks. Samuti on puuviljad head vitamiinide, mineraalide ja kiudainete allikaks.

Gaasilisi jooke ja magusaid poe mahlasid ja rasvaseid toite peaks vältima või tarbima harva.

5. Tervisliku toitumise 4 päeva näidismenüü

1. PÄEV

Toiduaine	Kogus (g)	Hind (eur)
Hommikusöök		
Kaerahelbed	60	0,11
Maasikad, külmutatud, ilma suhkruta	30	oma
Leib, keskmiselt	30	0,09
Tomat	50	0,09
Lehtsalat	12	0,05
Linaseemned	6	
Kõrvitsaseemned, kuivatatud	3	
Seesamiseemned, kooritud	1	
Päevalilleseemned	4	
Või, soolata, R 80%	5	0,03
Vesi	250	-
Vahepala		
Mandlid, kooritud	20	0,13
Õun	100	0,14
Vesi	250	-
Lõunasöök		
Riis, poleeritud, kuivaine	50	0,12
Lehtsalat	40	0,25
Paprika, punane	40	0,09
Oliiviõli	4	0,03
Sidrun / Laim	16	0,02
Tomat	40	0,07
Külmutatud porgand, hernes, lillkapsas, uba	80	0,18
Till	2	oma
Petersell, värsked	1	oma
Linaseemneõli	4	0,03
Leib, keskmiselt	35	0,09
Palmiõli	6	0,02
Vesi	250	-
Sealiha, kaelakarbonaad, toores lahtine)	60	0,32
Vahepala		
Banaan	50	0,05
Mustikad, külmutatud	50	oma
Pirn	50	0,05
Maisihelbed	20	0,10
Vesi	250	-
Õhtusöök		
Suvikõrvits, erinevad liigid	80	0,15
Porgand	75	0,02
Kartul, toores	40	0,04
Leib, keskmiselt	60	0,18
Seesamiseemned, kooritud	3	0,1
Lõhe, soolatud	30	0,48

Kinoa	40	0,34
Vesi	250	-
Täisterakukkel, nisujahust	40	0,12
Mesi	10	0,05

Päeva summa (eur)**3.54****2. PÄEV**

Toiduaine	Kogus (g)	Hind (eur)
Hommikusöök		
Oliiviõli	4	0,03
Paprika, kollane	50	0,11
Leib, keskmiselt	60	0,18
Lehtsalat	20	0,12
Tomat	60	0,10
âampinjonid, värsked	20	0,07
Linaseemned	6	
Seesamiseemned, kooritud	1	
Päevalilleseemned	4	
Vesi	250	-
Kõrvitsaseemned, kuivatatud	3	
Avokaado	10	0,03
Muna, toores	65	0,11
Vahepala		
Õun	100	0,14
Leib, keskmiselt	35	0,09
Maksapasteet	24	0,02
Vesi	250	-
Või, soolata, R 80%	5	0,03
Lõunasöök		
Riis, poleeritud, kuivaine	50	0,12
Šampinjonid, värsked	30	0,05
Paprika, punane	50	0,11
Tomatipasta	10	0,04
Palmiõli	4	0,02
Porgand	50	0,01
Leib, keskmiselt	35	0,09
Kookospiim, konserveeritud	15	0,20
Hiina kapsas	60	0,3
Till	5	oma
Petersell	25	oma
Kurk	45	0,13
Mugulsibul	20	0,01
Kanepiseemneõli	4	
Vesi	250	-
Vahepala		
Riisileivakesed	10	0,12
Avokaado	10	0,03
Apelsin, koorega	150	0,12
Vesi	250	-
Õhtusöök		

Porgand	75	0,02
Herned	45	0,09
Sealiha, ribi, kondiga, toores	100	0,34
Odrakruubid, kuivaine	50	0,03
Leib, keskmiselt	70	0,18
Mugulsibul	20	0,01
Või, soolata, R 80%	5	0,03
Vesi	250	-
Terakukkel, Hagar	65	0,19
Mesi	20	0,10

Päeva summa (eur)**3.37****3. PÄEV**

Toiduaine	Kogus (g)	Hind (eur)
Hommikusöök		
Linaseemned	6	
Seesamiseemned, kooritud	1	
Päevalilleseemned	4	
Kõrvitsaseemned, kuivatatud	3	
Tatar, kuivaine	70	0,19
Leib, keskmiselt	35	0,19
Juust, madala rasvasusega (R 15%)	6	0,11
Või, soolata, R 80%	5	0,03
Vesi	250	-
Vahepala		
Lillkapsas	60	0,14
Redis	30	0,20
Hiina kapsas	60	0,03
Oliiviõli	3	0,02
Must pipar, purustatud või jahvatatud	0,5	0
Tilli, peterselli	10	Oma
Kanepiseemneõli	4	
Vesi	250	-
Lõunasöök		
Porgand	40	0,01
Jõhvikad	12	Oma
Suvikõrvits, erinevad liigid	100	0,19
Kinoa	80	0,69
Leib, keskmiselt	35	0,09
Forell koorekastmes	100	0,89
Vesi	250	-
Vahepala		
Mandariin	100	0,12
Mandlid, kooritud	10	0,07
Vesi	250	-
Õhtusöök		
Peet, keedetud	80	0,14
Peakapsas, valge	60	0,01
Kartul, keedetud soolata	50	0,01
Porgand	50	0,01
Mugulsibul	20	0,01

Küüslauk	4	0,01
Leib, keskmiselt	70	0,19
Kookosrasv	10	0,23
Vesi	250	-
Porgandimahl	100	0,40

Päeva summa (eur) 3.98

4. PÄEV

Toiduaine	Kogus (g)	Hind (eur)
Hommikusöök		
Hommikusöök	200	
Hirsipuder rasvata, veega	5	0,08
Kookosrasv	50	0,11
Vesi	250	-
Seesamiseemned, kooritud	1	
Päevalilleseemned	4	
Kõrvitsaseemned, kuivatatud	3	
Linaseemned	6	
Tilli, peterselli	10	oma
Leib, keskmiselt	35	0,09
Tuunikalakonserv, õliga	10	0,10
Vaarikamoos	20	oma
Vahepala		
Kreeka pähkel	12	0,15
Banaan	100	0,12
Vesi	250	-
Lõunasöök		
Leib, keskmiselt	0,70	0,18
Köögivilja-kala ahjuroog	250	1.28
Vesi	250	-
Peakapsas, punane	50	0,05
Hapukapsas	50	0,08
Oliiviõli	4	0,03
Vahepala		
Kiivi	80	0,11
Vesi	250	-
Vutimuna, keedetud	20	0,25
Leib, keskmiselt	35	0,09
Avokaado	20	0,06
Õhtusöök		
Frikadellid, segahakklihast, keedetud	20	0,09
Mais, konserveeritud, vedelikuta	25	0,06
Porgand	35	0,01
Kartul, toores	50	0,01
Mugulsibul	20	0,01
Leib, keskmiselt	70	0,19
Vesi	250	-
Õunad ahjus küpsetatud võita	150	0,21

Päeva summa (eur) 3.28

Kokkuvõte

Tervislik toit paneb tervisele ja heale enesetundele tugeva aluse. Oma päevamenüü koostamisel tuleks järgida järgmisi soovitusi:

- Hommikusöök

Hommikusöök on kohustuslik. Tervislik hommikusöök sisaldab täisteratooteid. Parimaks valikuks võiksid olla kuumad viljapudrud või täisterast hommikuhelbed. Kompleks süsivesikud annavad vajamineva energia.

- Lõunasöök

Lõunaks võiks süüa ühe toitva supi, suure taldrikutäie salatit ja veidi täisteraleiba. Kaunviljaroad on eriti head neile, kellel on probleeme diabeedi ja versuhkruga, kuna kaunviljad aitavad reguleerida veresuhkru taset. Kaunviljad on väga toitvad ning madala kalorsusega.

- Õhtusöök

Parimaks õhturoaks on värsketest köögiviljadest salat ning hautatud aedviljad või täisteratooted ja kaunviljad.

Kui tahetakse midagi muuta, siis vanad harjumused alateadvuses annavad sellest kohe märku ja alati leitakse mitmeid põhjusi, miks seda mitte teha, üritatakse jälle uuesti ja uuesti. Hea on võtta eesmärgiks parem tervis endale, oma perele ja õpetada oma lastele tervislikku toitu sööma ning seda ise valmistama. See tagab parema tervise, enesetunde ning on investering oma tervisesse. Õige toitumine ja lapse õppeedukus on ka omavahel seotud, kuna uurimused on näidanud, et lapsed, kes söövad regulaarselt hommikusööki, saavad paremini hakkama erinevate testidega, käituvad paremini ja on vähem hüperaktiivsed kui lapsed, kes ei söö hommikusööki. Lihtsalt tervislik toitumine on väga üldine eesmärk.

Terve päeva jooksul tuleks meeles pidada, et ei tohiks üle tarbida loomseidprodukte. Nagu eelpool esitatud menüüst välja võib lugeda, ei ole tervislik toitumine kallis. Mitmekesine toit on taskukohane igaühele. Tuleks vaid leida päeva jooksul aega, et valmistada endale ning oma perele täisväärtuslikud toidukorrad.