

Laste toitumisest

Laura Paju, toitumisharjutaja
www.vianaturale.ee

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 kassaautomaatide 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 koorumusega 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 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 energiat järk-järgult, kusjuures veresuhkru 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 tujukaks, 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 isegi närve ja veresooni, kui vere glükoositase üle normi tõuseb. Lastel leiab 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 köht tühi ning tekivad keskendumisraskused. Kui pakkuda täisterakaerahelvestest putru



Foto: Sirli Kivisaar

või müsli, mida on magustatud õunte, mee või vähese täisroosuhkruga, siis võib eeldada, et lapse veresuhkur püsib stabiilsena kuni lõunasöögini.

Tervislikud hommikusöögivalikud

| Toidud, mida vältida: | Toidud, mida valida: |
|-------------------------------|---|
| röstsai moosiga | täistera röstleib (taimse) pasteedi ja kurgiviiludega |
| maisihelbed jogurtiga | täisterapuder vaarikate ja seemeseguga |
| saiakesed ja bagetid | täistera rukkileib |
| praekartulid viineritiga | munapuder idudega |
| 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 õnaviil või maasikas, järgmisel päeval suurendada kogust kahele õnaviilule, 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.

Lihtsaim viis, kuidas last suhkrutarbimisest võõrutada, on vähendada suhkrusisaldust 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 rämps-toidust – 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 vaheladena tuleks lastele pakkuda värsked puuvilju või marju. Kuivatatud puuviljad on suhkrurikkamad, kuid ikkagi paremad kui valge suhkruga ja transrasvadega valmistatud poekommid. Kaeraküpsised on heaks asenduseks nisujahust küpsistele, kuna kaeras sisalduvad teatud liiki kiudained beeta-glükaanid, mis aeglustavad glükoosi vabastamist verre. Nii nagu komme ja küpsiseid, peaks ka saiakeste 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 vabanevad suhkrud süsivesikutest aeglasemalt. Ka kiudaineterikas toit aeglustab süsivesikutest vabanevate suhkrute imendumist, lükates edasi nende reageerimist seedeensüümidega. Kõik, mis aeglustab suhkrute imendumist verre, on lapse veresuhkru

taseme tasakaalustamiseks hea.

Soovitused:

- Paku lapsele vaheladeks 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 (kikerherne-pasteeti) koos leivaga

Valgurikka toidu kõrvale paku tatart, pruuni riisi, täisteramakarone, kartuleid. Taldrikutäiest poole peaksid moodustama mittetähtsused aedviljad nagu suvikõrvits, brokoli, porgandid, paprikad, herned, tomatid ja sibulad. Seejuures tuleks aedviljad jätta pigem krõmp-suvaks, kuna lastele üldiselt ei meeldi köögiviljad pudruks keedetuna. 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 ka see, et laps saaks toiduga piisaval hulgal häid rasvu. Üldiselt on puudus omega-3 rasvhapetest, mida vajatakse peamiselt ajutegevuseks ja õppimiseks, aga ka muudeks olulisteks funktsioonideks kehas. Omega-3 parimateks taimseteks allikateks on linaseemned ja chiasemned, 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 keha ülesehitamiseks. Küllastatud rasva saame nii loomsetest allikatest kui ka taimsena palmi- ja kookoseõlist, mida on soovitatav kasutada toidu praadimisel, kuna need õlid on kuumakindlad. Iga hinna eest tuleks vältida transrasvu, mida leidub krõpsudes, liigselt töödeldud toitudes, kommides ja jäätistes.

Lapse toit peaks olema transrasvadest vaba, sest need häirivad mitmeid organismi funktsioone, sealhulgas raku membraanifunktsiooni.

Soovitusi rasvade tarbimiseks:

- Sööge seemneid ja pähkleid. Väga maitssvad on omega-3 rikkad kanepiseemned. Lina-, päevalille- ja seesami-seemnete segu võib raputada hommikuhelvestele, suppidele ja salatitele.
- Paku lapsele mitu korda nädalas külmaveekalu – lõhet, forelli, sardiine, heeringat.
- Kasuta külmpressitud oliivi- ja kanepiõli salatites.
- Väldi praetud ja liigselt töödeldud toite, sest need sisaldavad sageli kahjulikke transrasvu.
- Paku lapsele hommikusöögiks üks vabapidamisel peetud ja/või mahedalt kasvatatud kanadelt saadud muna. Õigesti toidetud kanade munad sisaldavad asendamatuid omega-3 rasvhappeid ja aju jaoks hädavajalikke fosfolipiide.
- Eelista võid margariinidele
- Väldi hüdrogeenitud rasvadega tooteid.

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.