



Projekti Partnerid

BULGARIA

Bulgarian Reading Association
PO Box 205
Sofia 1000
Bulgaria
www.bulra.org

Contact: Lydia Dachkova

Call: +359 2980 9740

e-mail: ldachkova@osi.bg

ROMANIA

Rumeenia Assotsiatsioon
Lugemine ja Kirjutamine
Kriitilise Mõtleja Kujunemiseks
Str. Luceafărului 6/22
Cluj–Napoca 400 343
www.alsdgc.ro

Kontakt: Ariana Vacaretu

Tel: 0040 745 646004

e-mail: ariana.vacaretu@vimore.co

ESTONIA

Estonian Reading Association
Narva Str. 25
Tallinn 10120
www.lugemisyhing.ee

Contact: Klaire Sinisalu

Call: +372 623 2234

e-mail: klaire.sinisalu@mail.ee

WALES (Projekti Koordinaator)

CARDIFFi NÕUKOGU
County Hall
Cardiff
CF10 4UW
www.cardiff.gov.uk

Kontakt: Ann Lock

Tervislik toitumine

Enam õppimisega seotud vanemaid

Vanemate aktiivse osaluse toetamine lapse hariduses



Sokrates Gruntvigi Programmi raames
Euroopa Komisjoni toetusel.

Projekt: 230170-cp-1-2006-1-uk-Grundtvig-G1



Tervisliku ja mitmekesise toitumise tähtsus!

Miks peaks toituma tervislikult?

Õige toitumine on hea tervise alus. Tervislik ja mitmekesine toidulaud aitab meil säilitada normaalse kehakaalu, suurendab üleüldist heaolutunnet, parendab ajutööd ja vähendab riski lastel vanemaks saades erinevatesse haigustesse jääda (näiteks: südamehaigus, ajurabandus, vähk ja suhkruhaigus).



Mis on tervislik toitumine?

Tervislik toit sisaldab leiba/saia ja teisi tervaliijatooteid, kartulit ning samuti puuvilju ja köögivilju. Samuti sisaldab tervislik toit mõistlikes kogustes piima ja muid piimatooteid, liha, kala või vastavaid alternatiive, ning vähesel määral toitu, mis sisaldab rasvu või suhkurit.

Mitte ükski toiduaine ei suuda pakkuda kõiki inimese funktsioneerimiseks vajalikke toitaineid. Seetõttu on oluline tarbida laias valikus erinevaid toiduartikleid, et tagada piisav kogus vitamiine, mineraalaineid ning kiudaineid, mis on inimese tervisele vajalikud.

Juhendmaterjal väljendab üksnes autorite seisukohta ning komisjon ei kannu vastutust selles sisalduva informatsiooni kasutamise eest

Tervisliku toitumise juhised

- 🍽️ Naudi toitu
- 🍽️ Toitu mitmekesiselt
- 🍽️ Tarbi toitu mõistlikes kogustes, et säilitada normaalne kehakaal
- 🍽️ Söö piisavalt tärklise ja kiudainete rikkast toitu
- 🍽️ Söö piisavalt puu- ja köögivilju
- 🍽️ Ära söö liiga palju kõrge rasvasisaldusega toitu
- 🍽️ Ära tarbi liiga tihti suhkrurikkaid toite ja jooke

Söö 5 portsu puuvilju ja juurvilju päevas!

- 🍽️ Nad on väga mineraalide ja vitamiinide rikkad
- 🍽️ Nad aitavad sul säilitada normaalset kehakaalu
- 🍽️ Nad on head kiudainete ja antioksidantide allikad
- 🍽️ Nad vähendavad haigustesse nakatumise riski
- 🍽️ Nad maitsevad imehästi!

Käesolev juhend on välja töötatud lastevanemate, laste ja Wales'i meeskonna poolt koostöös teiste MorePAL partneritega.

Tervislik hommikusöök

Kas õige toitumine ja lapse õppeedukus on omavahel seotud?

Jah - on küll. Uurimused on näidanud, et lapsed, kes söövad regulaarselt hommikusööki saavad paremini hakkama erinevate testidega, käituvad paremini ja on vähem hüperaktiivsed kui lapsed, kes hommikusööki ei söö.

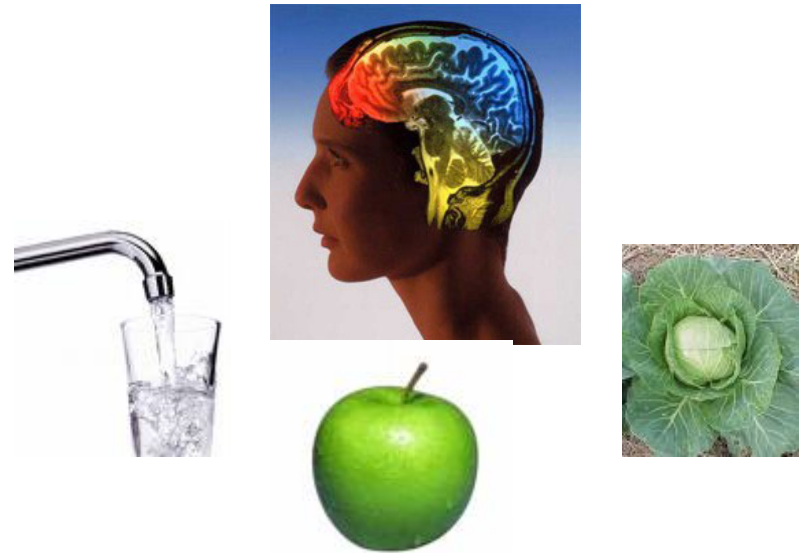


Millest peaks lapse hommikusöök koosnema?

Üks hea näide korralikust hommikusöögist lapsele on muna (keedetud või praetud), viil täisteraleiba, puuvilja ja piima. Täisteraleivast saadavad proteiinid ja kiudained hoiavad lapsel kõhu täis kuni lõunani.

Katsuge vältida lapsele suhkrurohkete hommikuhelveste andmist, sest need ei täida lapse kõhtu ning laps on peale nende söömist väsinud. Kui lapsel on peale hommikusööki ja enne lõunasööki nälg, tuleks talle anda puuvilja (nt. õuna) või juustusnäkke aga mitte mingil juhul šokolaadi, küpsiseid või saiakesi.

Muuda õppimine lihtsamaks --
toida oma aju õigesti!







Värsked puuviljad, köögiviljad ja kala on terve keha ja värsket vaimu alustaladeks. Vee joomine aitab keskenduda õppimisele. Gaasilisi ja rasvaseid toite peaks vältima või tarbima harva.



Tasakaalustatud toidutaldrik

Sinu igapäevane toidutaldrik peaks koosnema kombinatsioonist järgmisest neljast toidugrupist:

-  Leib, või mõni muu teraviljatoode ja kartul
-  Puuvili ja juurvili
-  Piim ja teised piimatooted
-  Liha, kala vms.

Viienda toidugrupi moodustavad rasva ja suhkrut sisaldavad toidud. Neid võib süüa eraldi, kuna ka nemad on osa tervislikust dieedist, kuid kindlasti ei tohi nendega asendada teiste toidugruppide artikleid ega tarbida neid liiga tihti ja suurtes kogustes.

Toidulaua mitmekesisus on tervise seisukohast eluliselt oluline - kindlasti ei pea antud mudelit järgima iga päeva, kuid pigem sagedamini kui harvem (e. vähemalt ülepäeviti).

Tasakaalustatud toidutaldrik

