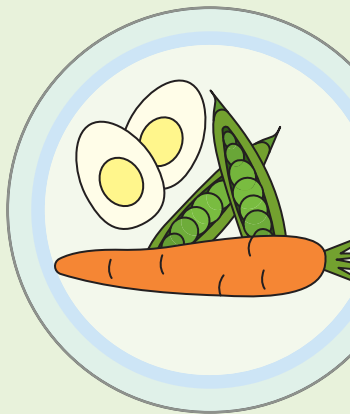
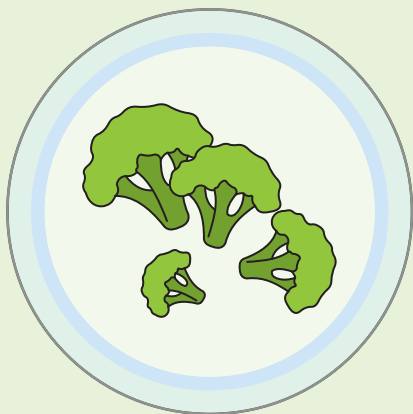


Imiku ja väikelapse toitmine

Nõuanded lapsevanematele



Autorid: Ülle Einberg, Katrin Köbas, Triin Pohlak, Reet Raukas,
Oivi Uibo, Tiia Voor

Keeletoimetaja: Tiiu Ilu

Kujundaja: Anett Tamm

Küljendaja: Erelin Kallas

Trükikoda: Vali Press OÜ

Ilumumisaeg: 2020



Head lapsevanemad!

Need infomaterjalid on Eesti lastearstid koostanud peredele, kus on oodata lapse sündi või kus juba kasvab väike laps. Beebit ootava ema, imiku ja väikelapse õige toitumine aitab ära hoida mitmeid tõsisemaid haigusi ning seda mitte ainult lapseas, vaid ka hilisemas elus.

21. sajandil on kogu maailmas, sh Eestis, rahva tervise suurim mure laste ja täiskasvanute ülekaal ning sellega seotud haiguste sagenemine (näiteks kõrge vererõhk, diabeet, kasvajak).

Selleks, et lapsest sirguks terve ja tugev täiskasvanu, vajab ta sünnist alates õiges koguses eakohast toitu. Samas ei tohi unustada, et iga laps on omamoodi. Igaühel on oma nägu, ainult talle omane käitumine. Sama kehtib ka söögiisu ja toidukoguste kohta. Targad lapsevanemad söövad tervislikult juba enne lapse sündi ja teevad seda hiljem koos lastega. Lisaks toidule annavad lapsele hea tervise piisav füüsiline aktiivsus, rahulik uni ja sõbralikud peresuhted.

Loodame, et infomaterjalid on abiks ja toeks lapsevanematele, et sünniks ja kasvaks terve laps.

Eesti Lastearstide Seltsi nimel

Ülle Einberg

Trükis on valminud Eesti Lastearstide Seltsi, Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefondi ja firma Fujitsu koostööna ning Tartus 1. juunil 2019 toimunud heategevusjooksu „Hoiame laste tervist“ käigus kogutud annetuste toel.

Toitumine ja elustiil raseduse ajal

Lapse tervis sõltub sellest, kuidas möödub ema rasedus ning milline on ema kehakaal enne rasedust ja kaalutõus raseduse ajal.

Soovitused:

- On hea, kui naine saavutab normaalse kehakaalu juba lapse eostamise ajaks.
- Püüdke vältida liigset kaalutõusu raseduse ajal. Ema ülekaalu tõttu võib sündida suurekaaluline laps ning kasvada lapse liigse kehakaalu ja diabeeti haigestumise risk. Normaalne kaalutõus raseduse ajal on keskmiselt 8–16 kilogrammi, täpsemalt oleneb see aga raseduseelsest kehamassiindeksist.
- Püüdke säilitada normaalne füüsiline aktiivsus ja nautige mõõdukat sportimist.
- Raseduse ajal mõõdetakse naise veresuhkrutaset. Kui diagnoositakse gestatsioonidiabeet, saab naine arstilt vajalikud soovitused veresuhkrutaseme jälgimiseks ja raviks.
- Üldine toiduenergia vajadus suureneb raseduse ajal tasapisi. Viimastel raseduskuudel kasvab energiavajadus kuni 10% võrreldes raseduseelse ajaga. Selleks, et saada 10% rohkem toiduenergiat, tuleb lisaks



süüa 1 viil täisteraleiba juustuviilu (45% rasva) ja tomatiga, mis annab ligikaudu 260 kcal energiat.

- Püüdke toituda mitmekesiselt, järgides Eesti toitumissoovitusi. Suuremat tähelepanu pöörake vitamiinide ja mineraalainete saamisele (foolhape, jood, D-vitamiin, raud, B₁₂-vitamiin). Tasa-kaalustatud toitumisel foolhappe defitsiiti ei teki. Siiski on soovitatav raseduse planeerimisel ja kuni 12. rasedusnädalani tarvitada foolhapet 400 mikrogrammi päevas, et vähendada loote neuraaloru defekti tekkeriski.
- Hea oleks süüa iga päev erinevaid tera-, köögi- ja puuvilju, samuti piimatooteid, liha ja kala.
- Püüdke vältida liigset magusasöömist. Suhkrurikas toit annab palju kaloreid, kuid vähe kasulikke toitaineid.
- Püüdke juua piisavalt vett, eriti kui olete oksendanud, et ei tekiks vedelikupuudust.
- Raseduse ajal ei tohiks tarbida alkoholi.
- Kohvi ei ole soovitatav juua üle 3 tassi päevas.
- Selleks, et vältida ohtlikke toiduga levivaid nakkushaigusi (näiteks listerioos, toksoplasmoos), ei soovitata raseduse ajal süüa toorest liha, kala ja muna ega tarvitada pastöriseerimata piima. Samuti püüdke vältida pehmete juustude ja suitsukala söömist.
- Raseduse ajal ei tohiks suitsetada ega viibida ruumis, kus suitsetatakse.

Raseduse ajal ei ole soovitatav süüa toorest liha, kala ja muna.

Rinnaga toitmine

Esimesel eluaastal on imiku põhitoidu piim, ideaalis peaks see olema oma ema rinnapiim. Rinnaga toitmine on looduse poolt inimlapsel ette nähtud. See on asendamatu võimalus pakkuda lapsele sobivaimat toitu, et ta kasvaks ja areneks. Peale lapse toitmise tähendab imetamine ka ema ja lapse vahelist suhtlemist ja läheduse loomist.

Rinnapiim kaitseb last nakkushaiguste eest, vähendab haigestumist mittenakkushaigustesse, näiteks kroonilistesse südameveresoontehaigustesse, ja hoiab ülekaalulisuse eest täiskasvanueas. Pikem rinnaga toitmine kaitseb ema rinnanäärme- ja emakavähi eest ning aitab vähendada mõnede krooniliste haiguste, näiteks reumatoidartriidi ohtu.

Rinnapiim on imikule sobivaim toit, mille koostis muutub vastavalt lapse vajadustele.

Rinnapiim on imikule sobivaim toit, mille koostis muutub vastavalt lapse vajadustele. Nii toodavad enneaegse ema rinnanäärmed valgurikkamat piima võrreldes ajalise lapse sünnitanuga. Vahetult sünnitusejärel toodab emarind ternespiimaväikeses koguses tõhusat nakkusvastast kaitset pakkuvat varast piima, mis tekib rinnas juba raseduse ajal. Umbes kuu möödumisel sünnitusest eritub rinnast nn täispiim. Piima maitse ja rasvasisaldus muutub nii toidukorra jooksul kui ka ööpäeva lõikes.

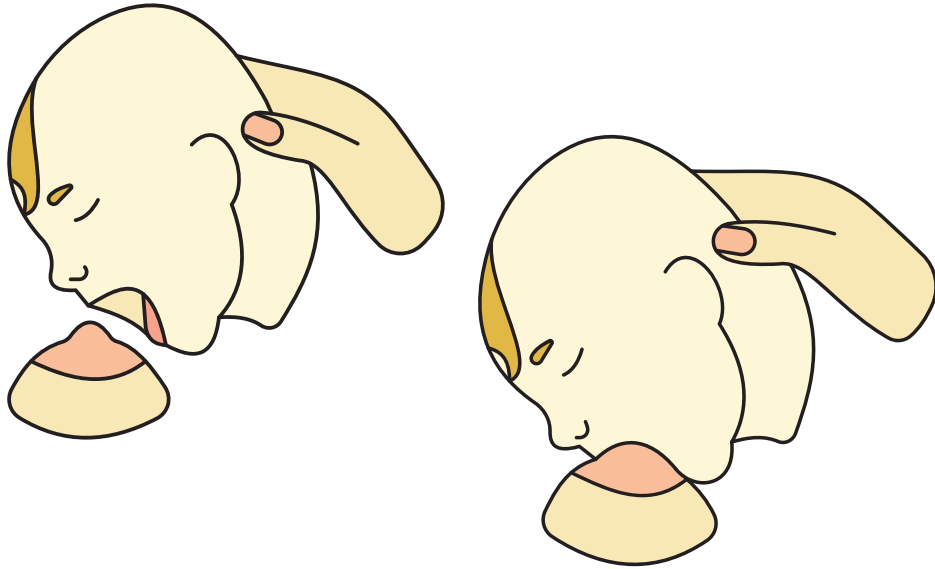
Emapiim katab lapse vee-, valgu-, rasva-, süsivesiku-, vitamiini- ja mineraalainevajaduse kuni lapse kuuekuuseks saamiseni. Vaid D-vitamiini ei saa laps rinnapiimast piisavalt ja seda peab kõikidele lastele alates teisest elunädalast kuni kahe eluaasta täitumiseni iga päev lisaks andma. Maailma Terviseorganisatsioon soovib toita last esimese kuue elukuu jooksul ainult rinnapiimaga ning jätkata

selle andmist ka pärast lisatoiduga alustamist, sh teisel eluaastal või kauemgi, kui see on võimalik ja vanemad seda soovivad.

Rinna imemise vastu hakkab laps huvi tundma esimestel sünnijärgsetel tundidel, talle tuleks pakkuda rahu ja aega rinnanibu leidmiseks. Edukaks imetamiseks peaks ema leidma endale mugava asendi kas lamades või istudes.



Vahetult sünnituse järel on kergem toita lamades, nii saab ka ema paremini puhata. Istudes toitmisel tuleb jälgida, et ema selg oleks toetatud ja õlad lõdvestunud. Padja abil saab last imetamisel hoida nii, et ta oleks rinna kõrgusel.



Rinna õigeks haaramiseks peaks imiku nina olema rinnanibuga kohakuti, rinna tunnetamisel sirutab laps kaela ja rinnanibu satub suhu õigesti. Vajadusel võiks last rinna poole suunata selja tagant, turjalt. Kui suruda lapse pead rinna poole, hakkab ta end vabaks rapsima ja söömisest ei tule midagi välja. Huulte ärritamisel rinnanibuga teeb laps suu laialt lahti, lükkab keele nibu alla, et suhu satuks võimalikult suur osa rinnanibust. Rinda imedes on laps tihedalt ema vastas. Õige tehnikaga süües tekib lapsel neelatades topeltlõug ja liiguvad kõrva ees paiknevad lihased.

Laps võiks imeda rinda nii pikalt, kui ta soovib, algul kestab üks toidukord keskmiselt 20–30 minutit, lapse vanemaks saades võib ta soovida lühemalt süüa. Algul tasub ühel toidukorral pakkuda lapsele mõlemat rinda, et piima teket stimuleerida. Edaspidi võiks toita vaheldumisi mõlemast rinnast. Vastsündinu sööb suhteliselt sageli, ööpäeva jooksul peaks olema 8–12 toidukorda. Mida noorem on laps, seda ebaregulaarsemalt ta sööb. Toidukordade vahe võib olla 1,5–3 tundi. Lapse oskuste kasvuga muutuvad toidukorrad korrapärasemaks, sageli ka lühemaks.

Põhiliselt reguleerivad rinnast söömist ema organismis kaks hormooni – oksütotsiin ja prolaktiin. Prolaktiin vastutab piimakoguste eest ja see vabaneb rohkem öösiti. Tihedama imetamisega kogused suurenevad. Kui laps kaalus kehvalt juurde võtab, on tähtis teda öösel toita. Oksütotsiin vastutab piima väljutamise eest rinnast. Noored emad tunnevad tihti, et näiteks lapse nuttu kuuldes hakkab piim rinnast voolama, see on oksütotsiini toime. Stressihormoonid on oksütotsiini konkurendid, näiteks valu, mure vm negatiivse korral ei välju piim rinnast. Et imetamine paremini sujuks, ei tohi karta kasutada valuravimeid, näiteks paratsetamooli või ibuprofeeni.

Rinnapiima teke sõltub imetamise sagedusest, lapse imemisaktiivsusest ja toidukorra pikkusest. Kui laps laseb söömise järel ise rinnast lahti, võib arvata, et ta on kõhu täis saanud. Piisavalt söönud laps on ärgas ja kasvab hästi, ööpäeva jooksul on tal vaja vahetada vähemalt kaheksa pissist mähet.

Alati ei suju imetamine kohe. Enne kui alla anda ja hakata pudelist toitmisele mõtlema, tasub abi otsida imetamisnõustajatelt. Sageli takistab imetamist nibuvalu, mis tekib, kui laps ei ole rinnal õiges asendis. Kui suhu satub vaid rinnanibu ots, võib see lõheneda, süvendades valu veelgi, ja laps ei saa piisavalt piima kätte. Mure lahendamiseks tuleks nibu ema sõrme abil lapse suust vabastada ja laps paremas asendis uuesti rinnale panna.

Kui imetamine ei suju, tasub abi otsida imetamisnõustajatelt.

Ema tunneb piima teket rinnas umbes 3. sünnitusjärgsel päeval, mil mõlemad rinnad täituvad, muutuvad raskeks, kõvaks ja kuumaks. Sellise seisundi lahendamisel on abi tihedast imetamisest ja pakitsus rindades peaks taanduma mõne päevaga. Kui laps ei ime rinnal aktiivselt või ei saa ta piima kätte, on väljavool mõnest piimajuhast takistatud ja sinna võib tekkida piimapais, mis seisundi halvenemisel võib üle minna rinnapõletikuks. Abiks on rinna regulaarne tühjendamine, piimavoolu aitab parandada see, kui enne toitmist asetada tihenend alale midagi sooja ja pärast toitmist

turse vähendamiseks külma. Tihedal toitmisel peaks rinna seisund ööpäeva jooksul paranema.

Imetaval emal on tähtis süüa mitmekülgset, toidu valikul tasub juhinduda soovituslikust toidupüramiidist. Juba raseduse ajal kogus organism 2–4 kilo rasvavarusid, et imetamine kulgeks sujuvalt. Imikuga päeva jooksul rakked olles ei tohi ema ka ennast unustada, toidukorrad võiksid jaotuda ühtlaselt kogu päeva lõikes. Kindlasti peab päevas sööma vähemalt ühe korra sooja toitu. Toidukoguste puhul tuleks arvestada ka seda, kui palju liigutakse, nii on kergem taastada sünnituseelne kehakaal. Piima tootmiseks kulub energiat umbes 700 kcal ööpäevas, selleks kasutatakse raseduse jooksul talletatud, kuid toiduga peaks saama 500 kcal rohkem kui tavapäraselt.

Piima koostist mõjutab ema toit vähe, kuid ühekülgse või valikulise söömise korral häirub ema enda toitumus. Talvisel ajal tuleks võtta D-vitamiini, tasakaalustatud toitumise puhul pole muid toidulisandeid vaja. Imetav ema peaks tarbima piisavalt vedelikku, oluline on mitte tunda janu. Kõige lihtsam on juua vett, veeklaas võiks olla imetama asumisel käepärast.

Imetav ema võiks vältida gaseeritud magusaid jooke, konserve ja värvaineid sisaldavaid tooteid, vürtsiseid ja teravamaitselisi toite. Rahutu lapse emal soovitatakse kofeiiniga jooke tarbida pigem vähe, mitte üle kahe tassi päevas.

Kui imetamine kohe algul ei suju, ei tasu heituda, vaid otsida abi. Imetamisnõustajad oskavad vastata ema küsimustele ja leida lahendusi.

Piimasegud

Maailma Terviseorganisatsioon soovitab alustada rinnapiimaga toitmist lapse esimesel elutunnil ja jätkata sellega soovi korral kuni lapse kaheaastaseks saamiseni.

Rinnapiim on imikule parim toit, kuid alati ei ole rinnaga toitmine võimalik kas ema või lapse haiguse tõttu. Täielikuks vastunäidustuseks rinnaga toitmisel on kaks seisundit: emal HIV-nakkus ja lapsel galaktoseemia.

Imetamise ajutiseks vastunäidustuseks on ravimata lahtine tuberkuloos ja herpesinfektsioon rinnanahal, kui aga need seisundid saavad emal ravitud ja nakkusohtu pole, võib rinnaga toitmist jätkata. Ema võetavatest ravimitest jõuab rinnapiima väike kogus, mis püsib seal lühikest aega, ning suurema osa ravimite tarvitamise ajal ei ole vaja rinnaga toitmist lõpetada.

Lehma- või kitsepiimast tehtud piimasegud on püütud muuta toitainete sisalduse poolest võimalikult rinnapiima sarnaseks. Eri piimasegud on tervetele lastele alates sünnist kuni kuue kuu vanuseni ja edasi kuue kuu vanusest kuni aastaseks saamiseni. Väikelaste jätkupiimasegud on mõeldud ühe- ja kaheaastastele.

Lisaks valmistatakse imikute ravipiimasegusid – hüdrolüüsitud valguga ja laktoosivabu piimasegusid, seedetraktivaevuste leevendamiseks ja enneaegsetele lastele mõeldud piimasegusid, aminosahapetel põhinevaid toidusegusid ja erisegusid haiguste raviks.

Mis eristab piimasegu rinnapiimast?

Võrreldes rinnapiimaga on piimasegu energiahulk suurem – 660–680 kcal ühe liitri kohta. Rinnapiima energiasisaldus on 550–670 kcal ühe liitri kohta ja see on muutuv. Ei olda veel ühesel seisukohal, kas oleks vaja piimasegude kalorisisaldust vähendada.

Lehmapiimas on valku 3–4 korda rohkem kui rinnapiimas ja enamik sellest on raskesti seeditav kaseiin. Piimasegudes on valgusisaldust

vähendatud (13–14 g valku ühe liitri piimasegu kohta) ning vadaku ja kaseiini osakaal muudetud rinnapiima omaga sarnaseks. Rinnapiima valgusisaldus on alguses 12–18 g/l, lapse teisel elupoolaastal see väheneb ja on 8–9 g/l. Piimaseguga toidetavad lapsed saavad rohkem valku kui rinnapiimatoidul olevad ja suurema valgu- ja energiasisaldusega piimasegu söömist on seostatud ülekaaluriskiga hilisemas elus.

Rinnapiima rasvasisaldus on 3–4% ning selles on lapse arenguks olulised essentsiaalsed ja polüküllastumata pika ahelaga rasvhapped. Piimasegud valmistatakse lõssist ehk kooritud piimast ja vajalik rasvasisaldus (3,2–3,4%) saadakse taimeõlide ja eelnimetatud rasvhapete lisamisega.

Nii piimasegudes kui ka rinnapiimas on süsivesiku- ja energiaallikaks laktoos. Lisaks on rinnapiimas kasulike bakterite kasvatamist ja immuunsüsteemi küpsemist soodustavad mitteseeduvad süsivesikud – oligosahhariidid. Piimasegudesse lisatakse naturaalsestega sarnaseid oligosahhariide, nende funktsioon ei pruugi aga olla võrdväärne rinnapiimas sisalduvate oligosahhariidide omaga.

Lehmapiimas olev vähene raud imendub lapse seedetraktist halvasti, seepärast on piimasegud rikastatud rauaga (5–12 mg/l), ennetamaks rauapuudust. Kui aga aastane laps toitub peamiselt piimast, võib tal ikkagi välja kujuneda rauapuudusaneemia. Lehmapiimas on kaltsiumi peaaegu neli korda rohkem kui rinnapiimas. Piimasegudes on kaltsiumi ja fosfori vahekord muudetud rinnapiima omaga sarnaseks, kuid kaltsiumi on piimasegudes siiski rohkem, kuna võrreldes rinnapiimaga on lehmapiimas sisalduva kaltsiumi bioisaldus väiksem. Lehmapiima naatriumisisaldus on võrreldes rinnapiimaga 3–4 korda suurem. Piimasegude naatriumisisaldus on muudetud sarnaseks rinnapiima omaga. Lapse kasvades rinnapiima naatriumisisaldus väheneb, seevastu piimasegudes, mis on mõeldud alates kuuendast elukuust, on naatriumisisaldus suurem kui esimese elupoolaasta omades. Lisaks eelnimetatud mineraalainetele on piimasegudes lapse kasvamiseks vajalikud kaalium, magneesium, mangaan, tsink, vask, fosfor, jood, seleen.

Piimasegudele on lisatud D-vitamiini, et ühest liitrist piimasegust saaks imik ööpäevase koguse kätte. Kui laps sööb päevas alla ühe liitri piimasegu, tuleb D-vitamiini juurde anda. Piimasegud sisaldavad imikule vajalikus koguses teisi vitamiine: A-, C-, E- ja K-vitamiini ning B-rühma vitamiine, sh foolhapet.

Imikute piimasegudes puuduvad aga üliolulised inimbioloogiliselt aktiivsed osised (näiteks lüsotsüüm, laktoferriin, immuunglobuliinid jms), mis tagavad lapsele parema kaitse nakkushaiguste eest ja mõjutavad lapse immuunsüsteemi arengut. Rinnapiimas on head immuunsüsteemi mõjutavad bakterid (näiteks laktobatsillid, bifidobakterid) ja nende kasvu soodustavad ained. Piimasegudele on lisatud probiootikume ehk häid baktereid ja prebiootikume ehk heade bakterite kasvu soodustavaid oligosahhariidseid kiudaineid. Siiski on uuringud näidanud, et piimaseguga toidetavate laste soole mikrobiom erineb rinnapiima saavate laste omast.

Kui palju piimasegu võiks imik vajada esimese eluaasta jooksul olenevalt vanusest?

Piimasegu saav imik sööb tavaliselt harvem, sest piimasegu seedimine võtab rinnapiimaga võrreldes kauem aega ja kõht ei lähe nii kiiresti tühjaks. Esimestel elunädalatel söövad lapsed piimasegu umbes kolmetunniste vahedega – seitse kuni kaheksa korda ööpäevas, hiljem harvem, kuid koguseliselt korraga rohkem. Ööpäevane toiduhulk, sealhulgas lisatoit, ei tohiks imikul ületada üht liitrit. Seepärast saab imik esimesel poolaastal rohkem piimasegu kui pärast kuuendat elukuud, mil lisatoidu kogus hakkab järjest suurenema.

Lapse vanus	Piimasegu kogus ööpäevas milliliitrites
Esimesed elupäevad	100–300 (esimesel elunädalal on toidukogused väga individuaalsed)
1–3 nädalat	400–600
3 nädalat – 2 kuud	600–700
2–5 kuud	700–900
6 kuud	900–1000
7–8 kuud	800–900
9–10 kuud	700–750
11 kuud	600–650
12 kuud	500–600

Piimasegusid on kaht tüüpi – pulbersegud ja vedeliksegud. Pulbersegusid on oluline valmistada täpselt pakendil oleva juhendi järgi. Vedelaid kasutamiskõlblikke piimasegusid on mugav tarvitada, kuid need on kallimad ja riknevad kiiremini. Oluline on ka jälgida nii pulber- kui ka vedeliksegude pakendil olevat infot säilitamistingimuste ja kasutusaja kohta.

Rinnaga toitmisel on ema ja laps ligistikku, seepärast soovitame last süles hoida ka pudelist toitmisel, et säiliks lähedane kontakt.

Kokkuvõtteks

Rinnapiim on imikule parim toit, kui aga seda ei saa anda või on seda vähe, vajab imik piimasegu. Enamikule lastele sobivad poes müügil olevad piimasegud. Tervetele imikutele mõeldud piimasegudel ei ole tootjast olenevalt suuri erinevusi.

Senini ei ole aga suudetud piimasegudesse lisada toimivaid inimbioloogiliselt aktiivseid ja üliolulisi osiseid, mis on rinnapiimas, ja seepärast ei kasutata mõistet „rinnapiimaasendaja“, vaid räägitakse imikute piimasegudest.

Tänapäeval ei tohiks imikut toita lehma- või kitsepiimaga, mille koostis erineb rinnapiima omast suuresti ning mis ei sisalda lapse kasvuks ja arenguks vajalikke aineid optimaalsel määral. Taimsed joogid, mida sageli nimetatakse piimadeks, näiteks mandli-, kaera-, riisipiim, ei ole sobilikud alla aastastele lastele. Rinnapiima puuduse korral tuleb leida imikule sobivaim piimasegu.

Imiku lisatoit

Teisel elupoolaastal, kui laps muutub füüsiliselt palju aktiivsemaks, suureneb tema energia- ja toitainevajadus, mistõttu ta vajab lisaks rinnapiimale või piimasegule ka muud toitu.

Lisatoit on toit ja jook, mida antakse lapse rinnapiimale või piimasegule lisaks.

Lisatoidu söömisega alustamine tähendab lapse arengus erakordset ajajärku. Seni vaid üht või kaht (rinnapiima ja/või piimasegu) maitset tundnud beebi hakkab kogema uusi maitseid ja lõhnu, toidu eri konsistentsi ja söömisvõimalusi. Lapsevanematel tuleb lapsele uusi toite pakkudes varuda kannatlikku meelt. Kõik imikud ei harju uue maitsega kohe, sageli kulub selleks 10–15 maitsmiskorda. Kui toidust keeldumine muutub sagedaseks või ilmnevad terviseprobleemid (näiteks kõhulahtisus, oksendamine, nahalööve), peab nõu pidama pere- või lastearstiga.

Tuginedes Euroopa lastegastroenteroloogia, hepatoloogia ja toitumise ühingu (European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition – ESPGHAN) imikute toitumise juhiste, võib imikutele alustada lisatoidu andmist kõige varem nelja kuu (17 elunädala) vanuses, kui see on vajalik, kuid kindlasti vajab imik lisatoitu alates kuue kuu (26 elunädala) vanusest.

- Arst soovib, millal alustada lisatoidu andmist.
- Lisatoitu võiks esimest korda pakkuda siis, kui laps on terve.
- Iga uut lisatoitu on soovitatav lapsele anda ennelõunasel ajal. Kuna uus toit võib imikule põhjustada terviseprobleeme, on oluline last hoolikalt jälgida. Öösel on see raskem, seetõttu ei ole hea uut toitu anda õhtul.

- Lisatoitu antakse lapsele alati enne rinnapiima või piimasegu. Kui imik sööb kõigepealt kõhu piimast täis, võib ta lisatoidust keelduda. Nii jäävad vajalikud toitained lapsel saamata.
- Korraga pakutakse üht ja ühest komponendist koosnevat uut lisatoitu, soovitatavalt kolme päeva vältel. Kui lapsel vaevusi ei teki, võib talle juba proovitud toidule lisaks anda järgmist uut ühest komponendist koosnevat toitu.
- Iga uue toidu pakkumist tuleb alati alustada väikesest, poole teelusikataie suurusest kogusest, edaspidi toidukogust järkjärgult suurendades (vt tabelit).
- Lisatoidukordi on alguses üks, edaspidi kaks kuni kolm korda päevas (vt tabelit).

Lisatoidu soovitatavad kogused 6–12 kuu vanusele imikule

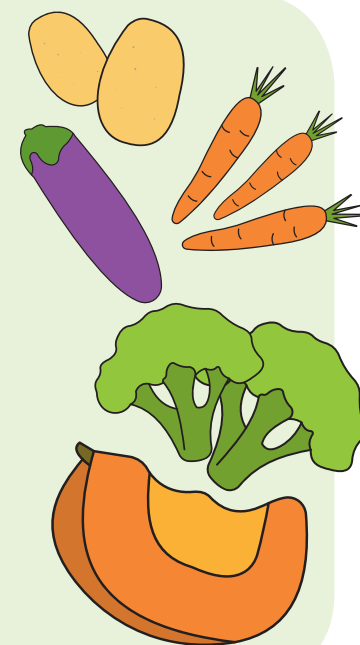
	Lisatoidu kogus päevas grammides	Lisatoidu andmise korrad päevas
6 kuud	50–100	1–2 korda
7 kuud	100–150	2 korda
8 kuud	200	2–3 korda
9 kuud	250	3 korda
10 kuud	300	3 korda
11 kuud	350–400	3 korda
12 kuud	400–500	3 korda

- Kõiki lisatoite pakutakse lusikast ja tassist, mitte lutipudelist. Kui laps saab lisatoitu lutipudelist, võib edaspidi olla keerukas teda tassist ja lusikast sööma õpetada. Kaheksa-üheksakuusele lapsele võib anda pihku juba oma lusika. Nii õpib ta lusikat käes hoidma ja sellega ka ise toitu võtma.
- Kaheksa-üheksa kuu vanust last võiks õpetada jooma tassist, nii et see on tema enda käes.
- Esimeseks lisatoiduks ei soovitata valida puuvilja- ega marjapüreed, vaid selleks võiks olla köögiviljapüree. Kuna magus püree maitseb beebile hästi, võib ta selle söömise järel köögiviljadest ja putrudest keelduda.
- Lisatoidule ei lisata soola, suhkrut, äädikat, pipart, vürtse ega teisi maitseaineid.
- Lisatoidu konsistents peab olema beebile sobiv. Esimesena tuleks anda vedelat lisatoitu. Kui laps seda kergesti neelab, võib talle edaspidi pakkuda järjest paksemat püreed. Imik, kellel on vaid lõikehambad, oskab toitu küll hammustada, kuid ei ole võimeline seda närima. Kui lapsel on lõikunud ka purihambad, saab ta hakata toitu närima ning söögis võib olla juba väikesi tükikesi. Siis on sobiv aeg hakata toitu peenestama kahvliga.
- Umbes kaheksa kuu vanuselt hakkavad lapsed haarama ja pihus hoidma väikesi esemeid, seega oskavad nad hoida peos ka väikesi toidupalasisid. Siis on sobiv aeg pakkuda sõrmede abil söödavat toitu, näiteks leivatükke, pehmeks keedetud köögiviljatükke (näiteks porgand või kartul), pestud ja kooritud puuviljalõike (näiteks õun, pirn) ja peenikesi juustukange. Ent nn näputoitu võib lapsele anda ikka alles siis, kui ta oskab tõesti juba närida.
- Imiku janu kustutamiseks sobib puhas gaseerimata vesi.
- Peretoitu sobib beebile pakkuda alates 11–12 kuu vanusest.

Milliseid lisatoite imikule anda?

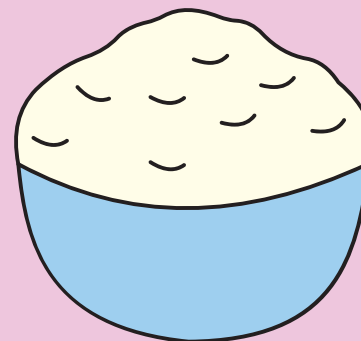
Köögiviljapüree

Soovitame imikule lisatoidu pakkumist alustada vaid ühest köögiviljast valmistatud püreega. Alustamiseks sobib hästi kartuli- või lillkapsapüree, millele võib kolmepäevase proovimisaja järel lisada ühe kaupa ka teisi köögivilju, näiteks porgandit ja kõrvitsat. Kui laps on köögiviljade maitsega juba harjunud, võib püreele lisada liha, võid või toiduõli. Teisel elupoolaastal võib püreele maitseks lisada pisut lehmapiima. Püreed antakse lapsele soojalt, siis on seda parem seedida ja kindlasti on soe püree ka palju maitsvam kui külm.



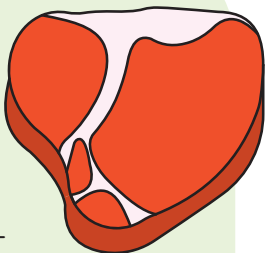
Teraviljapuder

Putru võiks hakata imikule andma siis, kui ta on köögiviljapüreed juba paari nädala vältel söönud. Hea on alustada vaid ühest teraviljast, näiteks kaerast, hirsist, tatrast või maisist valmistatud pudrugast.



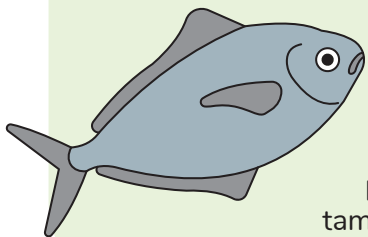
Liha, maks, kala, muna

Liha vajab laps alates kuue kuu vanusest ja ka seda tuleb alguses pakkuda üksnes teelusikaotsa jagu. Liha on tähtis valguallikas, mis sisaldab asendamatuid aminohappeid, sh arahhidoonhapet, mida organism ise ei tooda ja mis on vajalikud imiku aju arenguks. Liha on ka väga tähtis rauaallikas, sest selles sisalduvat rauda omastab organism palju paremini kui taimses toidus olevat rauda. Täisväärtsuslikem on punane tailiha. Lapsele sobivad nii veise- ja vasikaliha kui ka sea-, kana- ja lambaliha.



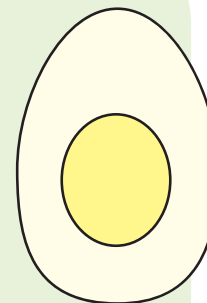
Alates kuue kuu vanusest vajab laps liha iga päev. Kui menüüsse lisandub kala või muna, võib liha mõnel päeval nädalas sellega asendada. Edaspidi vajab imik päevas umbes üks-kaks supilusikatäit liha, mille võib lisada köögiviljapüreele.

Maksa on beebile sobilik pakkuma hakata alates üheksa kuu vanusest. Maksas on palju rauda, samuti B-vitamiine, D-vitamiini ja rohkelt A-vitamiini. Just A-vitamiini suure sisalduse tõttu ei ole soovitatav maksa süüa iga päev. Imikule on sobilik anda üks-kaks supilusikatäit maksapüreed ühel-kahel korral kuus. Kuna maksal on tugev maitse, on hea see segada mahedamaitselise köögiviljapüree hulka.



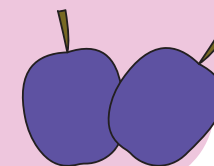
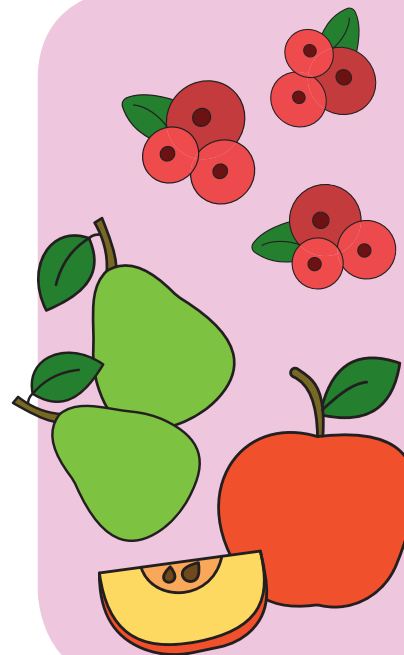
Kala võib imikule anda alates kuue kuu vanusest kord nädalas. Kalafileed on hea hakata pakkuma pärast seda, kui laps on juba saanud proovida liha. Eelistama peaks kalakasvandustest ja saastamata siseveekogudest püütud valge lihaga kala.

Korralikult keedetud **munakollast** võib hakata lapsele pakkuma samuti alates poole aasta vanusest, kui ta on juba varem söönud liha. Selle võib segada kas köögiviljapüree või pudru sisse. Kui lapsel ei teki allergianähte, näiteks nahalöövet, võib imikule anda veerand muna paar korda nädalas. Kui munakollane allergianähte ei tekita, võib pakkuda nii keedetud munakollast kui ka munavalget. Ühel ja samal toidukorral ei ole lapsel hea süüa nii muna kui ka liha. Põhjuseks on mõlema toiduaine suur valgusisaldus. Salmonelloosiohu tõttu ei tohi lapsele anda toorest muna.



Puuviljad ja marjad

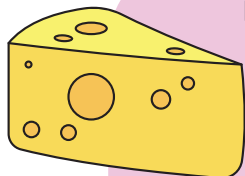
Puuvilju ja marju võib imikule püreeks keedetuna anda alates kuue kuu vanusest, kuid mitte esimese lisatoiduna. Esimese eluaasta lõpus, kui laps oskab korralikult närida, võib ta neid süüa ka kuumtöötlemata kujul. Eelistada võiks kodumaiseid marju ja puuvilju. Janu kustutamiseks sobib imikule vesi, mitte aga mahl.



Jogurt, keefir, hapupiim, hapukoor

Hapendatud piimatooted sisaldavad organismile kasulikke piimhappebaktereid: laktobatsille ja bifidobaktereid. Jogurt seedub piimaga võrreldes kergemini. Hapendatud piimatooted võib hakata imikule pakkuma alates üheksa kuu vanusest. Alustada sobib maitsestatamata jogurtiga, millele saab lisada juba lapsele tuttava maitsega puuvilja- või marjapüreed. Jogurtit ja keefirit võib imikule anda muule toidule lisaks, mitte aga toidukordade vahel ega öösiti lutipudelist, et vältida kaariest ja isutust.

Kohupiim, kodujuust, juust



Neid piimatooted võib imikule hakata andma alates üheksa kuu vanusest ja nende koguseitohiks ületada 50 grammi päevas. Kuigi need piimatooted sisaldavad kõrge bioväärtusega valke, ei ole suure valgusisalduse tõttu soovitatav etteantud kogust ületada. Lapsed söövad meeleldi magusaid kohupiimakreeme. Seetõttu võib juhtuda, et laps sööb suurepärase isuga isegi mitu topsi kohupiimakreemi päevas, keeldudes muust toidust. Magus kohupiim ei ole imiku põhitoit, vaid see jäägu ainult magustoiduks.

Piim

Lehmapiima võib hakata lapsele pakkuma alates aastaseks saamisest. Kui lapsele antakse veel rinnapiima või piimasegu, pole lehmapiima järele vajadust. Väheses koguses võib piimaga maitsestada vähemalt kuuekuuseks saanud lapse toitu (näiteks segada pudru või köögiviljapüree sisse).

Toitumissoovitused väikelastele vanuses 1–3 aastat

On oluline, et lapsed õpiksid juba varakult tervislikult ja mitmekülgset sööma, kuna hiljem on harjumusi raske muuta. Väikelaste toidutarve oleneb eri teguritest, näiteks lapse vanus, sugu, ainevahetuse omapära ja liikumine.

1–2aastased lapsed vajavad toiduenergiat 80 kcal/kg kohta päevas, poisid keskmiselt 930 kcal ja tüdrukud 880 kcal päevas. 2–3aastaste laste energiavajadus on 960–1220 kcal päevas. Väikelapse kõht on viis korda väiksem kui täiskasvanu oma, aga mitme toitaine vajadus on tal hulga suurem. Näiteks vajab väikelaps täiskasvanuga võrreldes:

5,5 korda rohkem rauda,

4 korda rohkem kaltsiumi,

3 korda rohkem kasulikke rasvhappeid,

7 korda rohkem D-vitamiini.

Lapse menüü koostamisel tuleb teha valikuid nii ühe toiduainerühma piires kui ka mitme toiduainerühma vahel. Toidud on jagatud kuude rühma, tuginedes Eesti toitumis- ja liikumissoovitustele (2015).



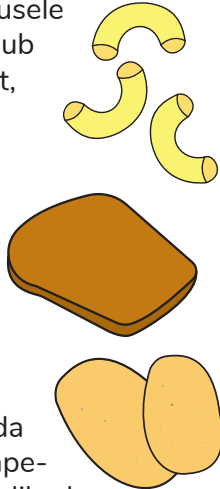
1. Tärgliserikkad toidud: teraviljatooted, kartul

Teraviljatooted ja kartul sisaldavad palju süsivesikuid, eeskätt tärklisi. Täisteratoodetes on lisaks palju kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid ning kartul on hea kaaliumiallikas. Täisteratooted on oma kiudainerikkuse poolest kasulikud seedetegevusele ja aitavad vältida kõhukinnisuse teket. Putrudest tasub eelistada neid, mis on valmistatud tatrast, kaerast, odrast, hirsist, rukkist ja mitmeviljasegust.

Piirama peaks pruunist ehk koorimata riisist tehtud toitude söömist ja riisist valmistatud näkside tarbimist, samuti ei ole soovitatav alla 6aastastele lastele pakkuda riisijooke (nn riisipiima). Nimetatud tooted sisaldavad anorgaanilist arseeni, mis potentsiaalselt soodustab vähi teket ning võib negatiivselt mõjutada nii immuun- kui ka närvisüsteemi arengut.

Tärgliserikaste toitude kuumtöötlemisel on oluline vältida üleküpsetamist ja liigset krõbedust, sest kõrgetel temperatuuridel tekkivad lisaained võivad olla tervisele kahjulikud. Samuti tuleks küpsetatud toitude söömisel portsjonile juurde arvestada valmistamisel kasutatud rasva ja õli kogused. Kartuli- ja muid krõpse ei maksa lapsele üldse anda, sest need on tugevalt töödeldud, väga soolased ja suure rasvasisaldusega.

- 1 tärgliserikka toidu portsjon annab ligikaudu **75 kcal** toiduenergiat.
- 1 portsjoni näited: 1 viil rukkileiba (30–50 g), 1 keedetud kartul (80–100 g), 1 dl keedetud pastat, riisi või putru.
- Väikelaps peaks saama **3–4 portsjonit tärgliserikkaid toite päevas**, millest maksimaalselt 1 portsjon võiks olla peenleib või nisujahust tooted.



2. Puu- ja köögiviljad, marjad

Puu- ja köögiviljad ning marjad sisaldavad palju mitmesuguseid vitamiine ja mineraalaineid, samuti kiudaineid ja vett.

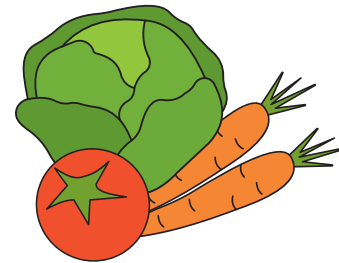
Päevasest köögiviljakogusest umbes pool tuleks süüa kuumtöödeldult eri toitude koostises. Laps peaks harjuma sööma köögivilju nii hautistes, vormiroogades, suppides kui ka kastmetes. Tooreste köögiviljade närimine on hea suulihaste treenimiseks ja hammaste arenguks. Kui lapsel ei ole purihambad veel lõikunud, võib talle tooreid aedvilju pakkuda näiteks riivituna.

Lapsed hakkavad köögivilju sööma enamasti juba imikueas, kui neile hakatakse lisatoitu andma. Siiski võib juhtuda, et kui laps saab suuremaks ja sööb juba iseseisvalt, muutub ta toidu suhtes valivamaks. Sageli armastatakse vähem just köögiviljatoite. Et laps köögiviljadega harjuks, tuleks neid pakkuda sageli. Lapse uudishimu ergutavad eri värvi ja kujuga viljad ning koos lapsega saab arutada, kas süüa köögivilja tükeldatuna või riivituna. Suureks eeskujuks on lapsele seegi, kui ta näeb täiskasvanuid köögivilju söömas.

Puuvilju ja marju söövad lapsed üldiselt meelsamini, kuna nende maitse on sageli magus. Puuviljad ja marjad on parimad värskelt, kuid neid võib süüa ka

kuumtöödeldult (magus)toitude koostises. Kuivatatud puuviljad ja marjad sisaldavad küll palju mineraalaineid, kuid vitamiine on neis vähem kui värsketes viljades. Lisaks on kuivatatud puuviljad ja marjad suure energiasisaldusega.

Puuvilja- ja marjamahlades on n-ö looduslikud suhkrud (nt glükoos ja fruktoos) ja seetõttu annavad need üsna palju energiat.



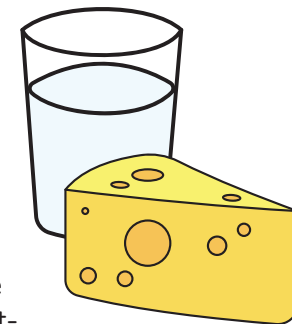
Kiudaineid on mahlades vähem kui värsketes puuviljades-marjades. Kuna mahla ja mahlajookide joomine võib kahjustada lapse hambaid, ei sobi need janu kustutamiseks. Lisaks täidab mahl kõhtu ja seetõttu võib laps muust toidust keelduda. Mahlaga võiks asendada maksimaalselt ühe puuviljaportsjoni päevas. Eelistama peaks värskelt pressitud mahla või täismahla ehk 100% mahla, mida saab veega lahjendada.

- 1 köögiviljaportsjon annab ligikaudu **30 kcal** toiduenergiat.
- 1 köögiviljaportsjon = 100 g köögivilja (tükeldatult umbes 2 dl).
- 1 puuvilja- ja marjaportsjon annab ligikaudu **50 kcal** toiduenergiat.
- 1 puuvilja- ja marjaportsjon on näiteks 100 g (1 dl) marju või hakitud puuvilju, 100 g puuvilja- või marjamahla.
- **Väikelaps võiks süüa 2 köögivilja- ja 2 puuvilja-marjaportsjoni päevas.**

3. Piim ja piimatooted

Piim on väga mitmekesine toitainete allikas: piimavalgud sisaldavad kõiki inimorganismile vajalikke aminohappeid ning piimarasvad on rakkude ehitusmaterjali ja energiaallikana tähtsad just kasvava ja areneva organismi jaoks. Piimas leidub ka piimasuhkrut ehk laktoosi, B₁₂-vitamiini ja kaltsiumi, mis on oluline lapse luustiku ja hammaste ülesehituseks.

Piima ja piimatoodete rühma kuulub ka see piim, mida on kasutatud toidu valmistamisel. Või ning väga magusad ja/või rasvased piimatooted (nt kohuke, jäätis, kondenspiim) sellesse toidurühma ei kuulu.



Tuleb meeles pidada, et piim on toit, mis ei ole mõeldud janu kustutamiseks, vaid energia ja toitainete omastamiseks. Piim takistab ka raua imendumist, mistõttu võib väikelapsel piima liigse tarbimise tagajärjel tekkida rauavaegus.

Vedelatest piimatoodetest tuleks eelistada vähemalt 2,5% rasvasisaldusega tooteid. Pastöriseerimata piima on soovituslik lapsele mitte anda. Samuti ei ole vaja talle pakkuda taimseid piimasid – need ei sisalda loomse (lehma)piimaga samaväärselt vajalikke toitaineid ega sobi seetõttu piima asendamaks.

Jogurti ja kohupiima puhul tuleks eelistada maitsestatamata ja magustamata tooteid, millele saab ise puuvilju ja marju lisada. Väga rasvaseid piimatooted peaks sööma võimalikult harva ja väikeses koguses. Juustud on head kaltsiumiallikad, kuid neis on ka palju soola, mistõttu tasub valida võimalikult väikese soolasisaldusega juustud.

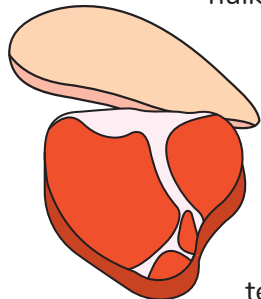
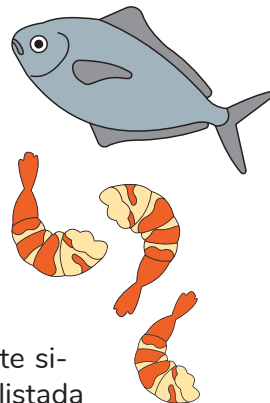
- 1 piima- ja piimatooteportsjon annab ligikaudu **110 kcal** toiduenergiat.
- 1 portsjoni näited: 200 g (200 ml) 2,5% rasvasisaldusega piima, hapupiima või keefirit, 170 grammi (170 ml) suurema rasvasisaldusega piima, 100 ml jogurtit, kohupiima või kodujuustu, 25 g juustu.
- **Väikelaps võiks süüa 2–3 portsjoni piimatoodet päevas.**

4. Kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted

Kala, punane liha, linnuliha ja muna on loomse valgu allikad, mis sisaldavad inimorganismile vajalikke asendamatu aminohappeid ning mitmeid mineraalaineid ja vitamiine, sealhulgas B₁₂-vitamiini. Munakollases ja kalas leidub organismile kasulikke polüküllastumata ja oomega-3-rasvhappeid ning punases lihas on rohkelt hästi omastatavat rauda ja tsinki.

On oluline, et sellest toidurühmast saaks laps võimalikult erinevaid toiduaineid, seega võiks menüü olla nädala lõikes mitmekesine.

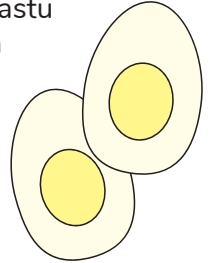
Kala võiks süüa kaks kuni kolm korda nädalas, sellest üks kord rasvast kala (näiteks lõhet, heeringat, räime või angerjat), teistel kordadel lahjat kala (näiteks haugi, koha, heiki, ahvenat või turska). Tuleks eelistada kuumtöödeldud kala muudele kalatoodetele (suutsu- ja soolakala, kalakonservid), mille rasva- ja soolasisaldus on suur. Samuti võiks vältida selliseid kalu, milles on rohkelt potentsiaalselt tervisele kahjulikke ühendeid (nt dioksiine, elavhõbedat). Läänemereest püütud kalades on seesuguste ainete sisaldus sageli suurem, mistõttu võiks toidulaual eelistada nooremaid ja väiksemaid räimi ning lõhet ja teisi suuremaid kalu fileerida ja kalanahad eraldada. Kalakasvandusest püütud lõhes ja teistes kalades on niisuguste ühendite hulk tunduvalt väiksem.



Lihatoitude valmistamisel peaks eelistama hautamist ja keetmist või nõrgal kuumusel pikema aja jooksul küpsetamist. Kuna lihas sisalduvas rasvas leidub küllastunud rasvhappeid, mille tarbimist peaks piirama, võiks punase liha tarvitamisel süüa eelkõige tailiha ja lahjemat hakkliha. Kana tuleks serveerida ilma nahata. Maks ja teised siseelundid on eriti rauarikkad, täites kasvava

organismi rauavajadust paremini kui muud lihatooted. Sellegipoolest ei tohiks maksa ja maksast valmistatud toite süüa rohkem kui kord nädalas, sest sinna kogunevad mitmed kahjulikud ained (nt raskmetallid).

Töödeldud liha- ja kalatooted (viinereid, vorste, kananagitsaid, kalapulki jms) võiks lapsele pakkuda pigem harva või üldse mitte, sest nendes on liiga palju rasva, soola ja lisaaineid, seevastu liha- või kalasisaldus on väike. Vorstides, viinerites ja teistes töödeldud lihatoitudes leidub nitriteid, mis on tervisele kahjulikud. Alla kolmeaastased lapsed ei tohiks nitriteid sisaldavaid tooteid saada nädalas rohkem kui 60 grammi. Toorest muna, kala või liha soovitame lapsele mitte anda võimaliku nakkusohu tõttu.



- 1 liha- või kalatoiduportsjon annab ligikaudu **80 kcal** toiduenergiat.
- 1 portsjoni näited: 75 grammi lahjat kala, 60 grammi keskmise rasvasusega kala, 50 grammi kanaliha, 30 grammi sea-, veise-, lamba- või vasikaliha, 1 keedetud muna, 50 grammi omletti.
- **Väikelastele on soovitatav anda 2–3 portsjonit päevas.**

5. Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad

Tegemist on kõige energiarohkemate toiduainetega, mis annavad olulisi rasvhappeid ja aitavad organismil kätte saada rasv lahustuvaid vitamiine. Lisatavate toidurasvade hulka kuuluvad taimseid õlisid kasutatakse toidu praadimisel ja salatite valmistamisel. Taimesõlides on ülekaalus küllastumata rasvhapped, kusjuures head valikud on oomega-3-rasvhapete rikkad rapsi- ja linaseemneõli.



Või ja teised loomsed rasvad sisaldavad rohkem küllastunud rasvhappeid. Võid võib panna näiteks pudru peale ja määrda leivale. Kuna väikelapse rasvajadus on suurem kui täiskasvanu oma, võiks laps saada päevas kuni 1 sl ehk 15 g võid.

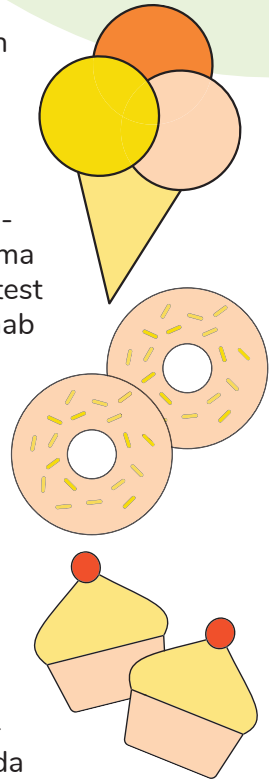
Pähklid ja seemned sisaldavad küllastumata rasvhappeid. Kuni purihammaste lõikumiseni tuleks neid väikelapsele anda korralikult purustatult, et vältida lämbumisohtu. Pähkleid ja seemneid võiks süüa 10–15 g päevas.

- Seemned ja pähklid: 1 portsjon annab ligikaudu **60 kcal** toiduenergiat.
- Õliviljad (avokaado, oliivid), õlid ja võiderasvad: 1 portsjon annab ligikaudu **50 kcal** toiduenergiat.
- 1 portsjoni näited: 10 g (1 sl) seemneid, mandleid, pähkleid, 25 g avokaadot, 5 grammi õli, 5 grammi võid.
- Väikelaps võiks süüa **2–3 portsjonit** päevas.

6. Suhkur, magusad näksid

Suhkrud (glükoos, fruktoos, galaktoos ja sahharoos) on osa süsivesikutest ja inimkeha toimimise seisukohast üliolulised. Lisatud suhkruteks nimetatakse suhkruid, mida kasutatakse toidu valmistamisel kas kodus (nt pudru keetmisel) või toidutööstuses (nt maiustustes, karastusjookides, aga ka soolastes toitutes). Süsivesikud peaksid lapse päevasest energiavajadusest katma ligikaudu poole, kusjuures suurem osa süsivesikutest võiks tulla tärkliserikastest toiduainetest. Lisaks saab laps süsivesikuid näiteks puuviljadest, marjadest ja meest, aga ka piimast ja köögiviljadest. Kui laps sööb piisavalt ja mitmekülgset, ei vaja ta lisatavaid suhkruid.

Väikelapsed eelistavad magusamat toitu. Magus on hea ja seda ei pea täielikult keelama, kuid siiski tuleb jälgida, et sellega ei liialdataks ja tehtud valikud oleksid võimalikult tervisesõbralikud. Liigsest maiustamisest võib kujuneda harjumus, mis toob kaasa mitmeid probleeme, nagu toiduvaliku ühekülgsus ja rasvumine. Liigne maiustamine ei ole hea ka hammaste tervisele. Mida vähem sööb laps maiustusi, seda parem!



- 1 magusa toidu portsjon annab ligikaudu **40 kcal** toiduenergiat.
- 1 portsjoni näited: 10 g (2 tl) suhkrut, 20 g moosi, 20 g pannkooki, 20 g piima- või koorejäämist.
- Väikelaps võib päevas süüa **2–4 portsjonit**.

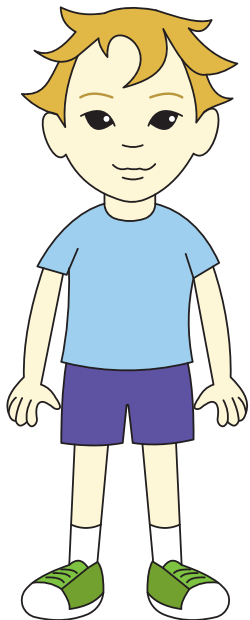
Väikelastele sobivad regulaarsed toidukorrad

Lastel on vaja sageli süüa, kuna nende toiduportsjonid on väikesed. Tavaliselt läheb lapsel kõht tühjaks iga 3–4 tunni tagant. Seega peaks laps lisaks kolme põhitoidukorra söögile (hommiku-, lõuna- ja õhtusöök) saama ka kaks vahepala.

Lapsele vahepalade valimisel on vaja silmas pidada, et need oleksid mitmekülgsed ja toitvad. Vältida tuleks maiustamist ja eelistada võiks võimalikult vähe töödeldud toite. Lisaks peab jälgima, et energia kulutamine ja söömine oleksid tasakaalus. Vahepalana võib lapsele pakkuda näiteks värskeid tükeldatud köögivilju, puuvilju või marju. Sobivad on ka maitsestatamata jogurt ja kohupiim, millele saab soovi korral ise lisada mett või marju.

Perekonna söömisharjumused

Lapse heaolu tagavad tema eest hoolitsemine ja regulaarsed toidukorrad ning perega koos söömine on üks osa sellest hoolitsusest.



Üheskoos söömine kui sotsiaalne tegevus liidab perekonda ning selle positiivne mõju ulatub ka teismelise ja täiskasvanuikka. Näiteks kui pere on harjunud ühise hommikusöögiga, on suurem tõenäosus, et laps sööb hommikusööki ka hilisemas elus. Üheskoos söömist seostatakse toidu nautimisega. Soe suhe lapse ja vanemate vahel söömiskordade ajal aitab kaasa lapse positiivse minapildi kujunemisele. Arvatakse, et see võimaldab vältida ka hilisemaid söömisega seotud probleeme, näiteks emotsionaalset söömist.

Tähtis on ka see, kus süüakse. Ühise laua taga istumine soodustab omavahelist suhtlust, mis võimaldab olla lapsele eeskujuks ning jagada õpetussõnu ja selgitusi. Vastupidiselt soodustab näiteks samaaegne telekavaatamine liiga suurte toidukoguste söömist ja ebatervislikke toiduvalikuid. Oluline

on meeles pidada, et nutitelefonide ja tahvelarvutite koht ei ole söögilaual – söömine peaks olema lapse jaoks huvitav ja nauditav ka ilma nutiseadme köitva ekraaniga.

Regulaarsed söögiajad seostuvad lapsele turvatundega. Hea oleks oma elu korraldada nii, et söögiajad sobiks kõigile pereliikmetele. Mõistagi võib see tänapäevast kiiret elutempot ja lapsevanemate tihedat päevakava arvestades olla paras väljakutse, kuid mida rohkem leiab pere aega ühiseks söömiseks, seda parem! Juhul kui laps käib lasteaias, saab ta seal kindlatel kellaaegadel süüa. Samasugust ajakava võiks järgida ka nendel päevadel, mil laps on kodus. Pidades kinni kindlatest kellaaegadest, on lihtsam plaanida lapsele ka vahepalasid.

Regulaarsed söögiajad seostuvad lapsele turvatundega.

Kuigi lapsevanemad kavandavad söömise kellaaegu, peaks laps ise olema see, kes reguleerib söödava toidu kogust. Kui laps ei taha enam süüa, pöörab ta näiteks pea ära, teeb käega tõrjuvaid liigutusi või ütleb, et ei taha rohkem. Kindlasti ei tohi last sööma sundida! Meeles tasub pidada sedagi, et lapse isu ei ole iga päev ühesugune – mõnel päeval sööb ta rohkem, teisel vähem. Oluline on, et söödav toit oleks mitmekülgne ja täisväärtuslik.

Tervist toetavad söömisharjumused ei ole seotud ainult tooraine valiku ja toidu valmistamise meetoditega. Tähtis on seegi, milline väärtus omistatakse söömisele pere igapäevaelus ja pereliikmete heaolu tagamisel. Lapse söömisharjumusi aitavad kujundada nii tema kaasamine söögitegemisse kui ka rõõmutunne, mis söömisega seostub. Kui laps näitab üles huvi toidu valmistamisega seotud tegevuste vastu, tuleks teda vanuse ja võimete kohaselt nendesse toimetustesse kaasata.



Uute toitudega harjumine võtab aega ja vanemad saavad olla eeskujuks ajal, mil laps katsetab uute maitsetega. Uute toiduainete söömist tuleks lapsele õpetada ühekaupa, tutvustades nii nende välimust, lõhna kui ka tekstuuri. Mõni laps kohaneb uute maitsetega kiiremini, teine aeglasemalt. Laps harjub uue toiduga rutem, kui näeb ka teisi pereliikmeid sedasama söömas. Kui lasta lapsel ainult ise valida, eelistab ta juba tuttavaid maitseid ja nii võib toit muutuda ühekülgseks. Lapsevanema roll on tutvustada lapsele mitmekesiseid valikuid.

- Kaasa laps toidu valmistamisse.
- Anna lapsele positiivset tagasisidet ja julgusta teda.
- Sööge perega ühiselt söögilaua taga ilma segavate teguriteta, näiteks teler.
- Ka vahepalade söömiseks tuleks planeerida aega.
- Ära kasuta toidukordi lapse karistamiseks ega premeerimiseks.

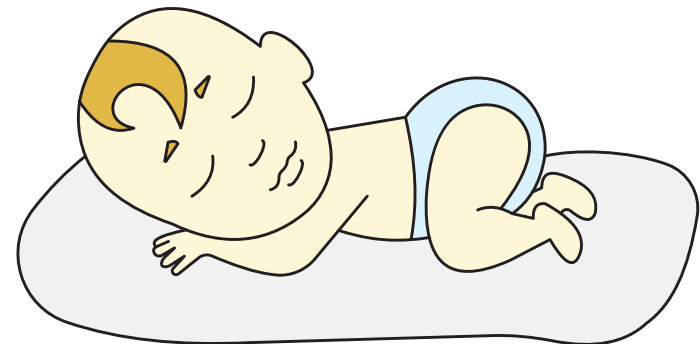
Uni

Uni on oluline immuunsuse, aju taastumise, mälu ja õppimisvõime tagamiseks, samuti kogu keha taastumiseks ja arenguks. Piisav uneaeg annab lapsele hea enesetunde järgmiseks päevaks. Lapse närvisüsteem on unepuuduse suhtes väga tundlik. Vähene uni võib mõjutada ka tema ainevahetust ja suurendada söögiisu, samuti kasvab unepuuduse korral isu süsivesikute- ja energiarikka toidu järele.

Esimesel kolmel elukuul vajab imik und 14–17 tundi päevas. Unisuse ja ärksuse vaheldumise perioodid tekivad 2.–3. elukuust. Suurem osa lastest magab 6.–9. elukuuks terve öö ilma toitmiseta. Öist und on siis ligikaudu 12 tundi, millele lisandub 1–4 päevast uinakut kestusega 30 minutit kuni 2 tundi.

1–2aastased lapsed vajavad 11–14 tundi und ööpäevas. 18. elukuuks säilib enamasti üks 1–3 tunni pikkune uinak päevas. Vanuses 3–4 aastat peaks laps magama ööpäevas 10–13 tundi. 5. eluaastaks päevase uinaku vajadus tavaliselt kaob.

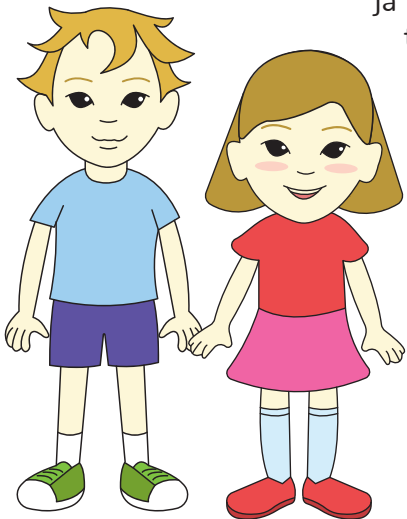
Tähtis on, et ärkamise ja magamamineku aeg oleksid korrapärased, kusjuures unerütm ja -rutiin võiksid olla ühesugused nii nädala sees kui ka nädalavahetusel. Magamamineku eel tuleks lapsele luua rahunemist toetav õhkkond, et ta saaks uneks valmistuda. Sulgeda võiks helitekitajad ja ekraanid, hämardada toas valgus jne. Voodisse võiks lapse panna siis, kui ta on veel ärkvel – nii areneb oskus ise uinuda. Voodis olles tuleks vältida tegevusi, mis lükkavad magamajäämist edasi. Mida noorem on laps, seda suurem on vanema roll lapse unerütmi kujundamisel!



Liikumine ja ekraaniaeg

Aktiivne eluviis ja liikumine on vajalikud nii füüsilise kui ka vaimse tervise seisukohalt. Liikumine toetab lapse kehalist arengut ja mootorsete oskuste kujunemist, tugevdab luid ja lihaseid, aitab ennetada ülekaalulisust ning mõjub hästi lapse emotsionaalsele heaolule, mälu ja õppimisvõimele. Väikelaps võiks liikuda täiskasvanu juhendamisel (intensiivsemad liikumistegevused) vähemalt 30 minutit päevas ning oma mängulisust ja loovust ise vabalt kasutades vähemalt 60 minutit päevas, aga soovituslikult lausa mitu tundi.

Liikumisharjumuste kujundamisel on väga tähtis vanemate isiklik eeskuju ja lapsega koos tegutsemine.



Liikumisharjumuste kujundamisel on väga tähtis vanemate isiklik eeskuju ja lapsega koos tegutsemine. Tuleks leida lapsele meeldivaid ja lõbusaid tegevusi või muuta „tavalised“ tegevused põnevamaks ning leida selleks piisavalt ruumi ja vahendeid. Samuti on hea, kui mängudes osaleb teisigi lapsi, kellega koos ja kelle pealt uusi oskusi õppida. Lisaks tuleks anda lastele võimalus ise vabalt mängida ja loovaid lahendusi välja mõelda.

On hea, kui laps on juba noores eas kaasatud igapäevatoimingutesse ning lapsevanem annab talle jõukohaseid ülesandeid (nt oma mänguasjade koristamine või laua katmine), julgustades ja innustades last nende sooritamisel. Tänu sellele on võimalik lapsega rohkem ühiselt aega veeta ning luua temaga veelgi lähedasem suhe, samuti arenevad lapse tegevusoskused ja tema päev muutub aktiivsemaks.

Hea on, kui laps veedab võimalikult palju aega õues, sest seal on rohkem vaba ruumi ja avastamisvõimalusi, tänu millele saavad lapsed olla aktiivsemad kui tubastes oludes. Värske õhk soodustab ajutegevust ja loomulik päevavalgus on hea silmade tervisele. Koos lapsega saab külastada parke ja mänguväljakuid, teha väljasõite loodusesse ning leida muid võimalusi väljas olemiseks.

Aktiivse eluviisi loomisel on oluline meeles pidada, et paariaastane laps ei taju veel ohtusid, mistõttu ta vajab pidevat järelevalvet. Tegevuste valikul võiks arvestada eakohasust ja võtta tarvitusele ohutusabinõud, nt jalgrattasõidu õppimisel panna lapsele pähe kiiver.

Digivahendid ehk ekraanid – teler, laua- ja sülearvuti, tahvelarvuti, nutitelefon, mängukonsool ja virtuaalreaalsuse prillid – on muutunud nüüdisaegse elu normaalseks osaks. Ent see aeg, mille laps veedab istudes ja/või ekraanide taga, peaks olema võimalikult väike. 2–4 aasta vanuses võiks meelelahutuslik ekraaniaeg olla maksimaalselt tund päevas ning vanematel lastel kuni kaks tundi päevas. Alla 2 aasta vanustele lastele ei ole ekraaniaeg soovitatav. Nutiseade ei tohiks täita mugava lapsehoidja rolli!



Värske õhk soodustab ajutegevust ja loomulik päevavalgus on hea silmade tervisele.

Kasutatud kirjandus

1. Koletzko, et al. National consensus recommendations on nutrition and lifestyle in pregnancy. *Ann Nutr Met* 2013; 63: 311–322.
2. Raseduse jälgimise juhend. Eesti Naistearstide Seltsi ravi-juhend (version 5), 2018.
3. Toitumissoovitused rasedatele. <http://toitumine.ee/toitumine-erinevates-eluetappides/rasedad>
4. Fewtrell, et al. Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition, Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2017; 64: 119–132.
5. Uibo, O., Grünberg, H., Raukas, R., Voor, T. Imiku toit ja toitumine. Juhised lapsevanematele. Eesti Lastearstide Selts. Eesti Haigekassa 2012; 1–40.
6. Pitsi, et al. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tervise Arengu Instituut. Tallinn, 2017.
7. Konde, et al. Swedish dietary guidelines – risk and benefit management report. *Livsmedelsverkets rapportserie nr 5*; 2015.
8. The Swedish National Food Agency. Good food for children between one and two years. 2012.
9. Commission Regulation (EU) 2015/1006 of 25 June 2015 amending Regulation (EC) No 1881/2006 as regards maximum levels of inorganic arsenic in foodstuffs (https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=OJ:JOL_2015_161_R_0006).
10. Scaglioni, et al. Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients* 2018; 10: 706.
11. Aines, et al. Nurturing children's healthy eating: position statement. *Appetite* 2019; 137: 124–133.
12. Skafida, et al. The family meal panacea: exploring how different aspects of family meal occurrence, meal habits and meal enjoyment relate to young children's diets. *Social Health Illness* 2013; 6: 906–923.
13. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/activities-children.html>
14. www.tarkvanem.ee
15. Hion, T., Vaher, H., Veri, K. Lapse uni ja sellega seotud häired. *Perearst* 2018; 3.
16. WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization 2019.
17. Lott, et al. Consensus statement. Healthy beverage consumption in early childhood: recommendations from Key national health and nutrition organizations. *Healthy Eating Research*. 2019; 9.

Erinevad toidurühmad taldrikul

1-3aastastele lastele

