

Toitumisjuhiste koostamisel olen võtnud arvesse Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni, Maaima Terviseorganisatsiooni (WHO) ja Eesti Tervise Arengu Instituudi soovitusi.

Menüü planeerimine.

Menüü planeerimisel lähtun tervisliku valiku süsteemist, mille abil ei tule sul enam lugeda kaloreid, ega dieeti pidada. Oluline, mida teadma pead on sinu ideaalne kehakaal ja põhimõtteid, kuidas teha toitumises õigeid valikuid. Sa ei pea loobuma oma söömisharjumustest, aga sa valid kvaliteetsemad toiduained.

Sellesse valikusüsteemi kuulub 7 toidugruppi, kus piim ja liha on vabatahtlik. Lisaks kuulub süsteemi vesi ja rohelised maitetaimed.

7 toidugrupid

- 1.aedviljad/köögiviljad
- 2.puuviljad
- 3.leivad, teraviljad, tärkliiserikkad aedviljad
- 4.kaunviljad
- 5.rasvad
- 6.piim
- 7.kala, munad, liha

**Päevas toidu ja joogiga saadavast energiast peaksid moodustama:**

- süsivesikud 50-60%
- rasvad ehk lipiidid 25-30%
- valgud 10-15%

Rafineeritud süsivesikute (sh. pastöriseeritud puuviljamahlad, kuivatatud puuviljad, valge suhkur, valge jahu) hulk võiks olla vaid 10% kogu päevasest kalorihulgast.

Portsjonite planeerimine on mugav viis oma Menüü koostamisel nii, et see oleks tasakaalus ja tervislik, sisaldaks kõiki vajalikke toitaineid, vitamiine, mineraalaineid. Tervislikum on tarbida mahetoitu ja võimalikult vähe lisaineid sisaldavaid toite.

Toiduvalik portsjonites, mis annab 2000 kcal:

- | | |
|---|----------------|
| 1.aedviljad/köögiviljad | 5-7 portsionit |
| 2.puuviljad | 3-4 portsionit |
| 3.leivad, teraviljad, tärkliiserikkad aedviljad | 3-5 portsionit |
| 4.kaunviljad | 2-3 portsionit |
| 5.rasvad, taimsed õlid, pähklid, seemned | 4-7 portsionit |
| 6.piimatooted, piim | 1-2 portsionit |
| 7.kala, linnuliha, munad, liha | 1-2 portsionit |

Menüü peab sisaldama palju rohelist ja kindlasti vett.

Päevase toidukordade jagamisel on kõige õigem arvestada seedetrakti rütmi ning näljatunnet, sest siis on seedimine kõige tõhusam. Seedetrakti aktivatsiooniperiood kordub iga 3,5-4 tunni tagant ja sellepärast on soovitatav süüa 5-6 korda päevas. Süüa tuleb kolm põhitoidukorda ja 2-3 oodet iga päev. Seda ka siis, kui soovetakse kaalu langetada. Oluline on see, et ei tohi lasta tekkida näljatunnet. Täiskõhutunne tekib kõige paremini siis, kui süüa toitu aeglaselt ja korralikult mäludes.

Peale oma päevase vajamineva kalorite hulga ning portsjonite määramist jälgi soovitusi ja koosta endale tasakaalustatud päevamenüü.

HOMMIKUSÖÖK (H)

Hommikusöögiga peaks saama 20-25% kogu päevasest energiast. Tervislik hommikusöök sisaldab täisteratooteid, leiba ning värsket puuvilja või puuviljamahla. Parimaks valikuks võiksid olla täisterast pudrud, täisterast hommikuhelbed. Täisteratooted sisaldavad madala glükeemilise koormusega (GK) süsivesikuid ja mõju veresuhkru muutustele on väike.

Näide hommikusöögi portsjonite arvestamisel (vt.tabelit).

Tomatimahl 1klaas

Täisterapuder (1klaasitäis), 1spl seemneid, 1tl võid

Kohvi piimaga 1kruus

Vesi

LÕUNASÖÖK (L)

Lõunasöögiga peaks saama 25-35% kogu päevasest energiast.

Lõunaks võib süüa ühe toitva supi, suure taldrikutäie salatit ja täisteraleiba. Kaunviljaroad (nt.oasupp) on eriti head neile, kellel on probleeme diabeedi ja veresuhkruga. Kaunviljad aitavad reguleerida veresuhkru taset, on toitvad ja madala kalorsusega.

Prae söömisel on oluline jälgida, et pool söödavast kogusest oleks

köögiviljad/aedviljad/kaunviljad (hautatud, toorsalat). Toidukorra võib lõpetada puuviljaga.

Näide lõunasöögi portsjonite arvestamisel (vt.tabelit)

Lõhesupp köögi-, kaunviljadega, riis

Täistera rukkileib 1viil

Puuvili 2tk

ÕHTUSÖÖK (Õ)

Õhtusöögiga peaks saama 25-35% kogu päevasest energiast.

Parimaks valikuks on värsketest köögiviljadest salat ning hautatud aedviljad või täisteratooted (pasta, leib) ja kaunviljad. Kaunvilju saab kasutada suppides, salatites, põhiroogades.

Näide õhtusöögi portsjonite arvestamisel (vt.tabelit)

Keedetud aedvili 2,5 tassi

Täisteraleib 1viil

Kartul 1keskmise

Taimetee suhkruta

VAHEPALAD (vp)

Vahepalad kuuluvad menüü juurde 1-3 korda päevas ja nad peaks andma 5-30% kogu päevasest energiast. Vahepaladeks võivad olla näiteks idandid, aedviljasalat, pähklid, seemned, puuviljad, marjad, värskelt pressitud puuvilja või köögiviljamahlad jms.

Vahepalad lisad samuti portsjonitena oma menüüsse ja nii oled planeerinud endale tasakaalustatud menüü.

Et keha saaks täita oma ülesandeid vajab ta energiat. Isegi, kui me magame, vajame me märkimisväärt kalorihulka. Kaloreid on vaja, kui me liigume või kui istume niisama. Suur osa kaloritest kulub kehasoojuse säilitamisele. Kalorivajadus sõltub inimese eest, ainevahetustüübist, kehaehitusest, elustiilist. Liikuva eluviisiga inimese kalorivajadus on märgatavalt suurem, kui istuva eluviisiga inimese oma. Nagu ka noor inimene vajab toitu rohkem, kui vana, suurema lihassmassiga inimene vajab rohkem, kui mitte nii treenitud inimene. Loomulikult sõltub kalorivajadus ka inimese kehamassist. Kui tead oma kalorivajadust, siis tervisliku valiku süsteemi järgi on lihtne koostada tasakaalustatud menüüd.

Toidugrupid	Keskmine 2000kcal	Portsjonid					
		H	vp	L	vp	Õ	vp
Aedviljad/ Kõõgiviljad	5-7 p	1	1	1,5		2,5	
Puuviljad	3-4 p			2	1		1
Leivad, terviljad jatärgliserikkad aedviljad	3-5 p	2		2		2	
Kaunviljad	2-3 p		1,5	0,5	1		
Rasvad	4-7 p	2		0,5	1		1
sh. küllastatud rasvh.10%	2 p	1					
monoküllastamata 10%	2 p	1			1		
polüküllastamata 10%	2-3 p			0,5			1
Piim	1-2 p	0,25					
Kala, muna, liha	1-2 p			1			1
Suhkur, maiustus	!						
Vesi	8-12 kl						
Roheline	+						

Päevas toidu ja joogiga saadavast energiast peaksid moodustama:

Süsivesikuid	50-60%
Rasva	25-30%
küllastatud rasvh. 10%	10%
monoküllastamata 10%	10%
polüküllastamata 10%	10%
Proteiini kaloreid	10-15%
gr = kaal(kg) X 0,8g	
Kiudaineid	35g

Järnevates juhendites on toidugruppidest ja portsjonitest natukene rohkem juttu. Ära heida meelt, kui praegu tundub siiski keeruline. Õpime ja harjutame seda süsteemi toitumise mastermaind grupis koos edu põhimõtetega ja teiste tervisehuvilistega. Meil on vaja appi võtta mõtlemine ja sisemine jõud, et oma harjumusi muuta. Toitumise mastermaindgrupi suur väärtus seisneb energias ja kogemustes, mida iga osaleja gruppi toob. Toitumise mastermaindi info leiad kodulehelt. <http://www.toitumisnoustaja.com/toitumise-mastermaind/>

Selleks korraks hüvasti ja järgmise juhendi teemaks on köögi- ning puuviljad.

Ilusat päeva! Ene