

5.2. ORGANISMI ENERGIAVAJADUS. TERVISLIK TOITUMINE



MÖTLE JA ARUTLE!

1. Nimeta toitusid, mis sulle maitsevad.
2. Nimeta jooke, mida tavaliselt poest ostad.

Toit ja energia

Selleks, et me saaksime liikuda ja tegutseda, vajame energiat. Energiat saame toidust. Eri toidud sisaldavad erineval hulgal energiat.

See, kui palju me mingist toidust energiat saame, sõltub nii toitainete hulgast kui ka nende vahekorrast toidus. Näiteks saame me suuremast toidukogusest energiat rohkem kui väiksemast. Samuti saame rohkem energiat magusast ja rasvasest toidust, näiteks šokolaadist, kreemikoogist või magusatest jookidest.

Toidust saadud energia-hulka mõõdetakse kilo-džaulides (kJ). Varem kasutati energia mõõt-ühikuna kilokalorit (kcal). Kui ostame poest pakendatud kaupa, siis on tavaliselt pakendil kirjas ka tootest saadav energiahulk.

ÜLESANNE 1

1. Millised loetelus on toiduained, millised toitained? Rühmita tabelisse.

leib, või, süsivesikud, muna, õunamahl, vitamiinid, valgud, juust, liha, mineraalained

Toiduaine	Toitaine

2. Tabelis on toodud ühe toiduaine toitainete sisaldus 100 grammi kohta. Leia tabelist, kui palju annab see toiduaine energiat.

Toitumisalane teave	100 g kohta
Energiasisaldus, kJ/kcal	1179/282
Rasvad,	26 g
millest küllastunud rasvhapped	1,9 g
Süsivesikud,	12 g
millest suhkrud	9,9 g
Valgud	1,0 g
Sool	1,1 g

100 grammi seda toiduainet annab energiat kJ ehk kcal.

- 3. Loe kolmelt vabalt valitud toiduaine pakendilt, kui palju energiat see sisaldab. Kirjuta tabelisse toiduaine nimetus ja sellest saadava energia hulk 100 g kohta.**

Toiduaine nimetus	Energia, kJ	Energia, kcal

- 4. Millisest sinu valitud toiduainest saab kõige rohkem energiat?**
-

Tervislik toit

Söödav toit peab andma piisavalt energiat ja organismile vajalikke aineid. Selleks peab toituma tervislikult.

Tervislik toit on see, mis annab organismile kõiki toitaineid õiges hulgas ja vastavalt sellele, kui palju sööja energiat kulutab.

Inimene peab sööma mitmekesisest ja vaheldusrikast toitu.

Eri toiduained sisaldavad toitaineid erinevas koguses.

Näiteks sisaldab või väga palju rasva, teisi toitaineid aga vähe.

Banaanis seevastu on rohkesti süsivesikuid, rasva aga vähe.

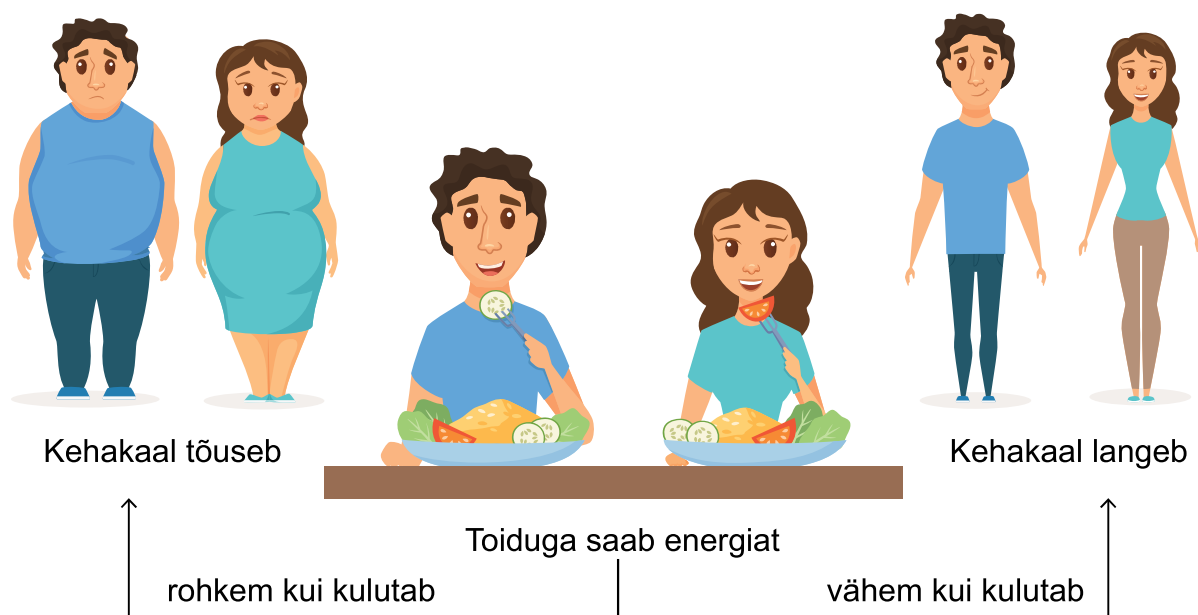
Kui me sööme iga päev vaid samu toiduaineid, võib jääda puudu olulistest toitainetest ning tekivad terviseprobleemid.

Näiteks vähesel piimatoodete tarbimisel jääb organismis puudu kaltsiumist ja D-vitamiinist. Nende ainete puudus aga muudab luud nõrgaks, mistõttu võivad need hakata murduma.

Kui palju peaks päevas sööma?

Toiduga energia saamine ja selle kulutamine peab olema tasekaalus. Kui inimene saab toiduga energiat rohkem kui ta kulutab, talletub üleliigne energia organismis rasvana. Inimene muutub ülekaaluliseks.

See, kes liigub vähe, vajab ka vähem toitu. Kui inimene saab energiat vähem kui kulutab, siis tema kehakaal langeb. Selleks, et olla terve ja normaalse kehakaaluga, on vaja piisavalt liikuda.



Päevane energiakulu sõltub ka inimese soost ja vanusest.

Näiteks vajab kehaliselt aktiivne 15-aastane tüdruk päevas energiat 2245–2560 kcal, sama vana poiss aga 2740–3360 kcal.

*ÜLESANNE 2. PRAKTIINE TÖÖ



Mine interneti-leheküljele
ampser.ee/index.php?page=18

1. Arvuta, mitu kilokalorit on sinu tänase päeva toit juba sisaldanud. Kanna andmed tabelisse.

Mida olen söönud?	Kalorsus
Kokku	

2. Kui palju kaloreid võiksid sa veel sel päeval tarbida?

Kõige parem on segatoit

Kõige paremini saab inimene vajalikud toitained kätte segatoidust. Segatoit on selline toit, mis sisaldab nii taimseid kui ka loomseid toiduaineid.

Loomsed toiduained on liha, kala, piim ja munad. Nendest saame

rohkesti valke. Loomsetes valkudes on koostisosi, mida taimses valgus ei ole. Kui kasvava lapse organism saab vähe valku, siis võib tema kasv pidurduda ja tekivad tervisehädad.

Piimast ja piimatoodetest saame me kaltsiumi, mida on vaja luudele.

Taimsest toidust saame palju süsivesikuid ja vitamiine.

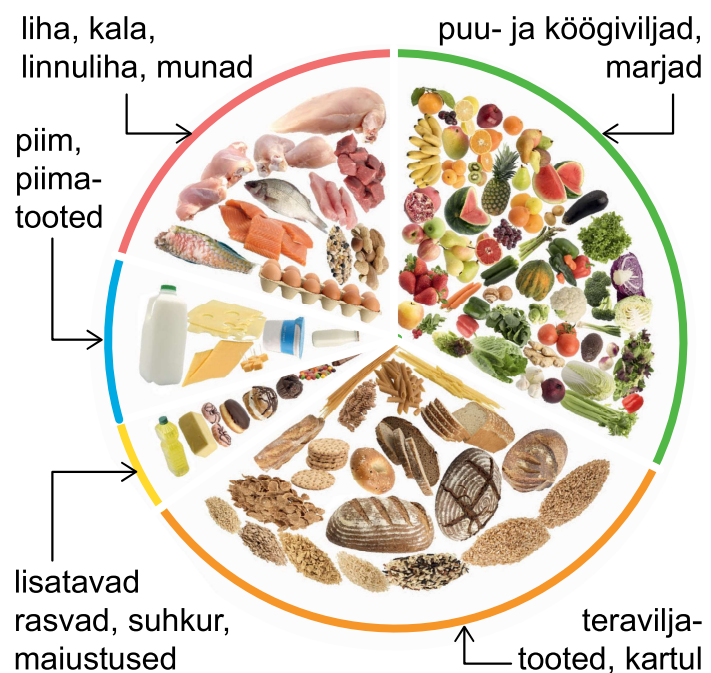
ÜLESANNE 3

Miks on kasulik süüa segatoitu?

Kuidas toituda tervislikult?

Toiduained on jagatud gruppidesse. Nii on lihtsam valida, mida ja kui palju süüa. Nii on ka lihtsam jälgida, et toit oleks tervislik.

Tervislikuks toitumiseks tuleb jälgida, et toidulaualt ei puuduks pikka aega mõne grupi toiduained. Ka ühe toidugrupi piires peab toit olema vaheldusrikas, sest eri toiduained sisaldavad erinevaid vitamiine ja mineraalaineid.



Kõige suurema osa toidust moodustavad teraviljatooted, millest saame rohkesti süsivesikuid.

Päevas peaks sööma vähemalt paarsada grammi puu- ja köögivilju. Sellisest kogusest saame piisavalt vitamiine ja mineraalaineid.

Kala ja mune peaks sööma vähemalt kolm korda nädalas, liha kaks korda nädalas.

Väheses koguses vajame ka rasvu. Taimsed rasvad – taimeõlid – on tervislikumad kui loomsed rasvad. Kui toidus pole piisavalt rasvu, võib organismi areng aeglustuda, ka nõrgeneb vastupanuvõime haigustekitajatele.

Inimene vajab ka suhkrut, kuid suhkrurikkaid tooteid tuleks süüa vähe. Maiustused ja karastusjogid annavad palju energiat, aga neis on vähe vitamiine ja mineraalaineid.



Suhkrusisaldus enamlevinud jookides

FOTO: RAKVERE AVATUD NOORTEKESKUS

Nendega liialdamine võib põhjustada rasvumist ja rikub hambaid.

Et tervis oleks korras, vajab organism ka vett. Vett on vaja päevas umbes 33 ml iga kehakaalu kilogrammi kohta päevas. Söögi ja joogiga saame sellest umbes liitri.

Söödav toit ei tohi olla ka liiga soolane, sest see tõstab vererõhku ja suurendab südamehaigustesse haigestumise ohtu.

ÜLESANNE 4

1. Arvuta, kui palju vett peaks jooma 30 kg kaaluv inimene.

2. Arvuta, kui palju vett peaksid sina päevas jooma.

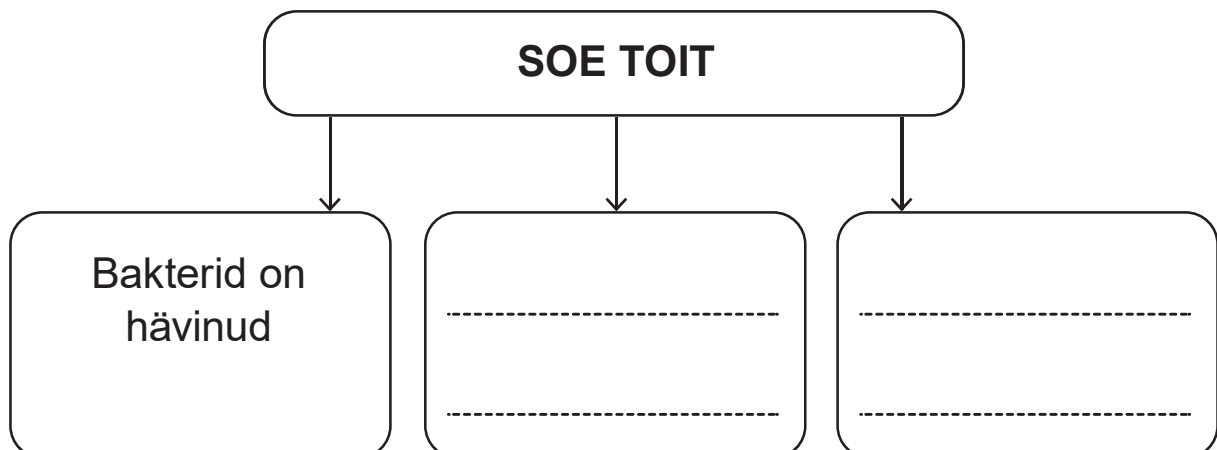
Miks on soe toit kasulik?

Osa toidust tuleks süüa toorelt, sest kuumutamisel väheneb vitamiinide hulk. Kindlasti aga ei tohi toortoiduga ka liialdada. Mõned toiduained seduvad toorena väga halvasti. Sellist toitu on tarvis keeta, praadida või hautada.

Toidu kuumutamine muudab toidu kergemini seeditavaks. Kuumutamisel lagunevad osaliselt valgud ja süsivesikud. Nii on organismil neid toitaineid kergem omastada. Kuumutamine hävitab ka bakterid, mis võivad haigusi tekitada.

ÜLESANNE 5

Miks on sooja toidu söömine kasulik. Täienda mõistekaarti.



Kuidas ja kui sageli süüa?

Süüa tuleb korrapäraselt ja kiirustamata. Kui me sööme liiga kiiresti, siis ei jõua seede-elundkond seedimiseks valmistuda. Ka jõuab korralikult läbi närimata toit makku suurte tükkidena.

Toiduvajadusest annab meile märku näljatunne.

Ajus asub toitumist kontrolliv keskus. Kui veres on vähe toitaineid, siis erutab see ajus olevat isukeskust ja inimesel tekib tahtmine süüa. Kui sinna keskusesse jõuab veri, milles on piisavalt toitaineid, annab aju märku söömise lõpetamiseks. Siis on sööjal „kõht täis“.

Seede-elundid töötavad rütmiliselt. See rütm määrab, kui sageli me sööme. Toit püsib seede-elundkonnas teatud aja. Selle aja jooksul toit lõhustub ja toitained imenduvad verre.

Organism kasutab toitaineid rakkudes energia tootmiseks või talletab need varuks.

Kui veri on toitainetest vabanenud, tekib näljatunne. Selleks kulub 3–3,5 tundi. Selline peaks olema ka söögikordade vahe. Kui me sööme liiga tihti või liiga harva, rikub see seedeelundkonna töö rütmilisuse.

Päevas peaks olema kolm põhisöögikorda, mille vahel on päevane toidukogus jaotatud. Toidu koostis ja maht peaksid olema söögikordadel erinevad. Kõige tähtsam söögikord on hommikusöök. Sellega peaks

inimene saama 30–40% päevas vaja minevast energiast.

Lõunasöögi ajaks on hommikul toidust saadud energia kulutatud, kuid pärastlõunaks on samuti energiat vaja. Lõunasöögiga peaks saama samuti umbes 40% päevasest energiast.



Hommikusöök peaks andma kolmandiku päevasest energiast.

Õhtusöök peaks mahu ja kalorsuse poolest olema kõige väiksem, sest magamise ajal on organismi energiavajadus väike.

Õhtueine peaks koosnema kiiresti ja kergelt seeditavast toidust.

ÜLESANNE 6. PRAKTILINE TÖÖ

Koosta tervislik ja maitsev päevamenüü.

Menüüd koostades arvesta eelpool antud soovitusi toidu energiasisalduse ja toitainete kohta.



Vajadusel otsi abi internetist

ampser.ee/index.php?page=24

tervisliktoitumine.ee/category/tervislikud-retseptid

HOMMIKUSÖÖK

.....

.....

LÖUNASÖÖK

.....

.....

.....

ÕHTUSÖÖK

.....

.....