

6.1. TOIT KUI ENERGIAALLIKAS



MÕTLE JA ARUTLE!

Milleks kasutab organism toidust saadud energiat?

Organismid vajavad toitu

Kõik elusorganismid vajavad toitu.

Toit annab energiat ja on vajalik kudede ja organite ülesehitamiseks.

Organism saab toidust kõik talle vajalikud ained.

Toit koosneb toiduainetest, näiteks lihast, piimast, kartulitest või muust. Toiduained koosnevad aga toitainetest, nagu sahhariidid ehk süsivesikud, rasvad, valgud, vitamiinid ja mineraalained. Peale selle on toiduainetes veel värv-, lõhna- ja maitseaineid.

ÜLESANNE 1

Kas on toiduaine või toitaine? Rühmita tabelisse.

piim, A-vitamiin, kaltsium, jahu, toiduõli, rasvad, valgud, liha, süsivesikud, muna

Toiduaine	Toitaine

Tähtsamad toitained

1. **Rasvad** on organismis oluliseks varuaineks. Rasvad annavad meile ka kõige rohkem energiat. Rasvu on tarvis närvisüsteemi normaalseks tööks.

Toidus olevad rasvad jagunevad oma päritolu järgi **loomseteks ja taimseteks rasvadeks**.

Loomsed rasvad (searask, loomarasv, lambarask) on enamasti tahked rasvad.

Taimsed rasvad (päevalilleõli, rapsiõli, oliiviõli) aga vedelad rasvad. Taimseid rasvasid nimetatakse küllastamata rasvadeks, loomseid aga küllastatud rasvadeks.

Meie toit peab sisaldama nii loomseid kui ka taimseid rasvasid.

ÜLESANNE 2

Kas pildil on taimne või loomne rasv?
Kirjuta pildi alla.



2. **Süsivesikuid ehk sahhariide** kasutab meie organism mitmel erineval otstarbel kas otse või varu-ainetena. Seedimise käigus lagunevad sahharoos ja tärklis näiteks fruktoosiks ja glükoosiks.

Erandiks süsivesikute hulgas on kiud-ained, mis on pärit taime-rakkude puitunud kestadest. Neid inimese organism seedida ei suuda. Kiudained on aga vajalikud paremaks seedimiseks.

ÜLESANNE 3

Miks on tarvis süüa toiduaineid,
mis sisaldavad rohkesti kiudaineid?
Arutlege koos.



*Süsivesikuterikkad
toiduained*

3. **Valgud** on vajalikud organismi rakkude üles-ehitamiseks ja taastamiseks.

Osa valke on sellised, mida saab ainult loomsetest toiduainetest: piimast, lihast, kalast, munadest.

Taimedes on selliseid valke väga vähe.



Valgurikkad toiduained

ÜLESANNE 4

Millised neist toitudest sisaldavad palju valku?

Tõmba joon alla.

- friikartulid
- praetud munad
- kohupiimavorm
- küpsised
- küpsetatud kanaliha
- makaronivorm
- praetud kala

4. **Vitamiinid ja mineraalained** on samuti vajalikud toitained.

Neid on meil vaja vähem kui valke, rasvu ja süsivesikuid.



Need puuviljad sisaldavad palju C-vitamiini.

Vitamiinid reguleerivad organismi kasvu ja ainevahetust. Samuti tugevdavad nad organismi vastupanu-võimet haigustele. Kõige paremini omastab organism toidust saadud vitamiine.

Osa vitamiine lagunevad, kui toitu liialt töödeldakse, kuumutatakse või kaua säilitatakse. Seetõttu on soovitatav teha toitu alati värsketest toorainetest.

Toidus peab olema ka erinevaid mineraal-aineid.

Tähtsamad mineraalained on näiteks kaltsiumi-, fosfori-, magneesiumi-, tsingi- ja teiste ainete ühendid.

Liiga suur kogus mineraalaineid või vitamiine võib osutada organismile kahjulikuks.

Samuti on kahjulik nende ainete vähesus organismis.

ÜLESANNE 5

1. Leia viis erineva toiduaine pakendit.

Loe pakendilt infot toiduaine toitainesisalduse kohta: kui palju sisaldab 100 g seda toiduainet valku, rasva ja süsivesikuid.

Milliseid vitamiine ja mineraalaineid toiduaine sisaldab? Kanna andmed tabelisse.

Toiduaine nimetus	Valgud, g	Rasvad, g	Süsi- vesikud, g	Vita- miinid	Mineraal- ained

2. Uuri internetist, miks on inimorganismis vajalik:



toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/mineraalained

- 1) kaltsium
- 2) raud
- 3) kaalium
- 4) magneesium