

31.03.2016

SÖÖGIVAHETUND

Tasakaalustatud ja täisväärtuslik toit on kasulik lapse aju tervislikule arengule ja tegevusele, aktiveerides keskendumisvõimet ja mälu, mis omakorda arendab ja mõjutab soodsalt lapse vaimseid võimeid ning taju.

Evelyn Esajas
Jüri Gümnaasiumi söökla juhataja

MÕISTED

- SÖÖGIVAHETUND – TUND, MIS ON ETTE NÄHTUD SÖÖMISEKS JA ENERGIA KOGUMISEKS KOOLIPÄEVA JOOKSUL NING KESTAB VÄHEMALT 20 MINUTIT
- SÖÖKLA – KOHT, KUS TOIMUB SÖÖGIVAHETUND
- KOKK – TOIDUVALMISTAJA
- MENÜÜ - TOITUDE JA JOOKIDE LOETELU KINDLAS JÄRJESTUSES EHK VAREM KINDLAKS MÄÄRATUD ROOGADE KOGUM
- TOITAINED – ON KEEMILISED AINED, MIDA IGA ORGANISM VAJAB AINEVAHETUSEKS JA ENERGIA SAAMISEKS

MIKS ME VAJAME SÖÖGIVAHETUNDI

- ANNAB VÕIMALUSE PUHKAMISEKS JA ENERGIA KOGUMISEKS
- AITAB ÕPPETÖÖST NATUKESEKS EEMALDUDA
- ANNAB VÕIMALUSE KOHATA SÕPRU, ÕPETAJAJID JA KOLLEEGE
- KUI KÕHT ON TÄIS, SIIS MEEL ON HEA
- AITAB LUUA KOOLIS ÜHISTUNNET
- ÕPETAB TUNDMA JA KASUTAMA LAUAKOMBEID

SÖÖGIVAHE TUND - LEMMIKTUND

- PESE KÄSI ENNE SÖÖMA ASUMIST JA HOIA ÜLDIST PUHTUST TOIDU TÕSTMISEL NING SÖÖMISEL
- OLE SÖÖKLAS VIISAKAS JA ARVESTA TEISTEGA
- TUNNE -JA KASUTA LAUAKOMBEID
- NÄITA TÄNULIKKUST TOIDUVALMISTAJALE - KIIDA MAITSVAT TOIDU EEST
- ANNA ENDAST PARIM, ET SÖÖKLA ÕHKKOND OLEKS NAUDITAV JA RAHUSTAV
- OLE KANNATLIK JÄRJEKORRAS, ÄRA KIIRUSTA
- JÄLGI TERVISLIKKU TOITUMIST JA TALDRIKUREEGLIT
- OLE KAASÕPILASTELE HEA KÄITUMISEGA NING TERVISLIKE TOIDUVALIKUTEGA EESKUUJKS
- SÖÖGIVAHE TUNNIL VALI PIGEM KOOLITOIT, KUI PUHVETIS VÕI POES PAKUTAV
- PARIM SÖÖGIVAHE TUND ALGAB MEIST ENDIST

KOOLITOIDU MENÜÜ

MENÜÜ KOOSTAJA PEAB ARVESTAMA, ET TOITAINETE TARBIMINE OLEKS ÕIGES VAHEKORRAS, MÕÕDUKAS JA MITMEKESINE NING VASTAVALT VAJADUSELE.

MENÜÜ KOOSTAMISEL
VÕETAKSE
ALUSEKS TOIDUPÜRAMIID
VÕI TOIDURING



REEGLID KOOLITOIDU MENÜÜ KOOSTAMISEKS

MÕÕDUKAS JA MITMEKESINE MENÜÜ

- KAHE NÄDALA MENÜÜS PEAVAD OLEMA ESINDATUD ERINEVAD LIHATOIDUD
- KÖÖGIVILJU/PUUVILJU PAKKUDA IGA PÄEV-SOOVITAVALT VÄRSKELT
- NÄDALAS KORRA PEAB PAKKUMA KALATOITU
- MAGUSTOITUDEGA MITTE LIALDADA
- SUPPI VALMISTADA ÜLE PÄEVA
- KASUTADA PUHTAID JA VÄRSKEID TOORAINET, MAITSESTADA PIGEM TAGASIHOIDLIKULT
- PASTATOOTEID PAKKUDA KÕIGE ROHKEM KAKS KORDA KUUS - PIGEM VÄLTIDA TOITE, MIS ON RASKESTI SEEDITAVAD
- TOIT PEAB TALDRIKUL KENA VÄLJA NÄGEMA
- KOOLITOIDU MENÜÜ KOOSTAMISEL KASUTADA ERINEVATE RAHVASTE KÖÖKE NING TRADITSIOONILISI EESTI TOIJE ÕPPEKASVATUSE JA MAITSEELAMUSE EESMÄRGIL
- MENÜÜ KOOSTAMISEL ARVESTADA VÕIMALUSEL LASTE SOOVIDEGA

TOITAINETE TARBIMINE VASTAVALT VAJADUSELE

- TOIT PEAB ANDMA ENERGIAT ÕPPIMISEKS, MITTE UINUTAMA
- JÄLGI TALDRIKUREEGLIT -
50% KÖÖGIVILJU (SOOVITAVALT VÄRSKEID)
25% KARTULIT VÕI TERAVILJA
25% PÕHITOITU (MILLEST VÄHEMALT POOL MOODUSTAB LIHA)



- PÜÜA VÄLTIDA ÜLESÖÖMIST! ÄRA SÖÖ SIILMADEGA, TÕSTA OMALE TOITU NII PALJU, KUI JAKSAD SÜÜA NING PÜÜA TOIDUST SAADUD ENERGIAT ÄRA KULUTADA - SELLINE TEGEVUS ENNETAB ÜLEKAALULISUST NING HOIAB SÜDAME TERVENA
- OLE AVATUD UUTELE TOITUDELE - SEE ON OSA ÕPPIMISEST JA ANNAB VAHELDUST NII SÖÖJALE, KUI TOIDUVALMISTAJALE

KOMPONENDID KOOLITOIDU MENÜÜ KOOSTAMISEL

- ENERGIA - Saadav energia peab katma individuaalsed energia kulutused, mis on kooskõlas inimese kehakaalu, keha koostise, kehalise aktiivsuse ja hea tervisega.
- RASVAD - Hea tervise huvides ei tule toidus sisalduvaid ja toiduvalmistamisel kasutatavaid rasvu vältida, küll aga tuleb valida, milliseid eelistada ning tarbida neid mõõdukalt.
- VALGUD - Valkude põhiülesanne on organismi kasvamise, ehituse ja arengu tagamine.
- SÜSIVESIKUD - Süsivesikud on organismi põhiliseks energiaallikaks.

Vesi on inimese keha peamine koostisosa ja on elulise tähtsusega organite funktsioneerimisel ja termoregulatsioonis.

KASUTATUD MATERJAL

- <https://www.riigiteataja.ee/akt/12782669>
- <http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/taldrikureegel>
- <http://toitumine.ee/>
- <http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/toitumine/toitlustamine-lasteasutustes>
- <http://www.tai.ee/et/>

HEAD ISU!