

## **Tervislik eluviis 7-15-aastastele**

*Alusta päeva hommikueinega.*

See täidab Sinu pika öö jooksul tühjaks kulunud „paagi“ uue energiaga. Hommikune söömine aitab Sul ka koolis paremini toime tulla. Hommikueineks sobivad pudrud, teraviljahelbed piima või mahlaga, täisteraleib juustu-vorsti vm kattega. Võimalusi on palju, peaasi, et Sa kooli tühja kõhuga ei lähe!

*Liigu!*

See on lihtne. Kõnni, sõida jalgrattaga, sörgi – koos sõpradega võib see saada mõnusaks ajaviiteks! Püüa teha aktiivseid 10-minutilisi pause ka kodus õppimise, lugemise ja televiisori vaatamise vahele. Püüa liikuda vähemalt 30 minutit iga päev!

*Pinguta higistamiseni!*

Energiline pingutus, mille puhul tekib hingeldus ja higistamine, aitab sinu südamel paremini töötada, lisab energiat, aitab parandada Sinu väljanägemist ja tunda ennast hästi! Liikumist peaks alustama lihaste venitamisharjutustest, millele järgneks umbes 20 minutit aeroobset liikumist (jooks, sörk, tantsimine). Seejärel tee harjutusi lihastugevuse suurendamiseks – pumpamine, raskuste tõstmine. Pingeliste liigutuste järel lõdvesta end ja tee hingamisharjutusi.

*Tasakaalusta oma toiduvalikuid, ära söö liiga palju ühte ja sedasama toitu!*

Sa ei pea loobuma hambrurgerist, krõpsudest ja jäätisest tervislikult söömise nimel. Ainult sa pead teadma, kui sageli ja kui palju neid toite süüa. Sinu keha vajab kõiki toitaineid: valku, rasva, süsivesikuid, mineraale, eriti rauda, kaltsiumi ja vitamiine (olulisemad on A-, B-, C-, D-, E-vitamiinid). Tasakaalustades oma toiduvalikuid Eestis kasutusel oleva toidupüramiidi järgi ning jälgides ostmisel tähistusi pakenditel, saad valida toidud, mis on nii maitsvad kui kasulikud.

*Paranda oma kehalist tublidust!*

Muuda oma tervisevormi! Liikumine on alati lõbusam koos teistega. Erguta oma sõpru ja vanemaid tulema koos sinuga jalgrattaga sõitma, sportmänge mängima, matkama või lihtsalt sörkima. Püüa kasvõi üks kord nädalas teha sporti ja olla koos sõpradega!

*Söö rohkem teraviljast tehtud toite, puu- ja juurvilja!*

Neist toitudest saad organismile vajalikud toitained, eriti vajalikud süsivesikud, mineraalid ja vitamiinid suhteliselt väikese energiahulgaga. Sellega hoiad ära liigsed kilod! Lisaks on need toidud maitsvad! Puu- ja juurvilja on ka toorelt väga maitsev!

*Osale võimalikult paljudes koolis läbiviidavates kehalise aktiivsuse ja sporditegevustes!*

Kooli kehalise kasvatus tunnid ja muud liikumisega seotud üritused on kõige kindlamaks ja lihtsamaks viisiks säilitada sportlik ja tervislik väljanägemine, tunda end hästi ja püsida heas füüsilises vormis. Hea enesetunne aitab sul paremini koolis edasi jõuda ja saavutada edu kõiges!

*Toit ei ole hea ega halb!*

Tervislik toitumine on nagu puzzle, mis koosneb paljudest osadest. Iga osa või õigemineit toit on erinev. Mõnes toidus on rohkem rasva, suhkrut või soola, teises jälle vitamiine ja mineraalaineid. Tasakaalustada oma valikuid on väga tähtis. Olles söönud lõunasöögiks rasvasemaid toite (pizzat), peaksid õhtuöögiks valima midagi väikesema rasvasisaldusega (kohupiim, juurvili, puuvili).

*Ära unusta mõõdukust!*

Kui sa saad kõhu kahest pizzatükist täis, ära võta enam kolmandat! Muuda oma tervislik toitumine ja liikumine enda jaoks lõbusaks! Tunne rõõmu sõpradega koosolemisest, liikumisest ja Sulle maitsva toidu söömisest!

*Ole seikleja: proovi uusi sportimise viise ja uusi toite!*

Sa kasvad tugevaks, säilitad kauem mängulusti ja näed välja ning tunned ennast paremini! Püstita endale reaalseid eesmärgid, ära püüa saavutada korraga liiga palju!

*Kidsource online 2000*



SA TALLINNA LASTEHAIGLA