

## Õige toit on lapse tervise alustala

**Toitumisharjumuste kujunemine ei hakka peale siis, kui laps lasteaeda või kooli läheb, vaid sünnist alates.**

Lapsevanemate ja laste endi teadmised tervislikust toitumisest on viimastel aastatel paranenud, kuid vead, mida tehakse, on siiski jäänud samadeks. Väga suur hulk koolilapsi ei alusta päeva hommikusöögiga. Ometi on hommikune annus glükoosi, olgu see kas või pisikene, päeva normaalseks alustamiseks ja kulgemiseks äärmiselt oluline. Soe jook, näiteks kakao, veidi putru või võileivad sobivad hommikuti hästi.

Ilmtingimata tuleks süüa koolis sooja toitu. Siingi on viimastel aastatel toimunud positiivsed nihked, kusjuures eriti hästi söövad algkoolilapsed ja gümnaasiumiõpilased, veidi probleemsem on keskaste.

Toidu vaheaegadel ei tohiks juua magusaid jooke. Limonaadid ja kokakoola rikuvad söögiisu ja organism ei vaja neid. Ka mahl jäägu ikka söögi kõrvale joomiseks.

Peale magusate jookide armastavad meie lapsed ka liiga palju maiustusi. Kahjuks on saanud iseenesestmõistetavaks nende igapäevane söömine, selle asemel et jätta maiustused pidupäevade osaks. Lastearsti kogemused näitavad, et kui laps on maast madalast harjunud vähem maiustusi tarbima, siis ei teki tal vajadust pidevalt kommi süüa. Samas ei ole lastearstidel midagi selle vastu, kui laste lõuna lõpeb magustoiduga. Seda saab valmistada ka vähese suhkruga või sellist, mis sisaldaks lapse organismile väärtuslikke toitaineid. Hästi sobivad manna vaht piimaga või kissell koos kohupiimaga.

Lapse toitumiselgi tuleb lähtuda üldtunnustatud toidupüramiidist, mille aluse moodustavad teraviljasaadused, siis tulevad puu- ja köögiviljad, piimasaadused, liha ja kala ning tipus vähemsoovitavad maiustused ja karastusjoodid. Toidurühma sees saab toiduaineid asendada, nt lapsed, kes piima ei talu, võivad süüa juustu või jogurtit.

Kuid on neid lapsi, kes ei saa kõiki toiduaineid süüa. Paljudel lastel tuleb ette toiduallergiat, mille tulemusel tekib näiteks piimaajoomisel nahalööve või ilmnevad seedehäired. Allergia korral on soovitatav rääkida murest perearstile, kes vajadusel suunab lapse konsultatsioonile allergoloogi juurde.

Tõsiseks haiguseks on tsöliaakia, mille puhul on tegemist gluteenitalumatusega. Süüa ei tohi gluteeni (teatud tüüpi valku) sisaldavaid teraviljatooteid: nisu, rukist, otra ja ka kaera. Küll aga sobivad tsöliaakiahaigetele hästi kõik puu- ja köögiviljad, kartul, riis, tatar, hirss, mais, kala, liha. Murelikuks teeb, et aasta-aastalt on suurenenud suhkruhaigete laste arv, eelkõige esimese tüübi ehk insuliinsõltuva diabeedi arvel. Nende laste puhul tuleb hoolega jälgida, mida ja mis kell nad söövad.

*Ülle Einberg*

*Eesti Lastearstide Seltsi president*

*Tallinna Lastehaigla endokrinoloogiateenistuse juhataja*