

RAPLA MAAKONNA XVII TERVISEDENDUSE KONVERENTS „SA OLED SEE, MIDA SA SÖÖD!“ 25. septembril Rapla Maavalitsuse suures saalis

AJAKAVA:

Modereerib dr Aili Laasner, Rapla Maakonnahaigla ülemarst

9.30 Tervituskohv

10.00 Maavanema tervitus

10.10 Normaalne söömine - Mihkel Zilmer, meditsiini-
doktor, Tartu Ülikooli meditsiinilise biokeemia professor

11.40 Smuutipaus

12.00 Uuendatud toitumissoovitused Eestis - Mai
Maser, toitumisteadlane, Tartu Ülikooli emeriitdotsent

12.30 Lõuna

13.15 Suhkur meie toidulaual ja energiajoogid - Tagli
Pitsi, Tervise Arengu Instituudi toitumiseksper

14.00 Töötoad:

I töötuba Ülekaaluga silmitsi. Modereerib Ülle Laasner,
tervisedenduse spetsialist

• **Figuurisõprus, võitlus ülekaaluga** - Mai Maser, Figuuri-
sõprade peakonsultant

• **Kuidas saab ise teha (praktiline õppus)** Ene Mägi,
toitumisharjutaja Raplamaal

II töötuba Toitumine ja toitlustus. Modereerib dr Krista
Pinka, pediatr

• **Toitumine ja hambatervis** - Terje Altosaar, suuhügienist,
Raplamaa hambatervise koordinaator

• **Toitumistrendid ja mitmekesine toit Raplamaa toitlus-
tusettevõtetes** - Anne Kersna, Kehtna Majandus- ja
Tehnoloogiakooli majutus- ja toitlustusvaldkonna juht

15.00 Puuviljapaus

15.20 Kas toidulisanditega või ilma? - Mihkel Zilmer

16.00 Päeva lõpetamine

Konverentsi minimessile on oodatud tervislike toidukaupade
müüjad. Info ja registreerimine laasner@gmail.com või
telefonil 5284090.



Mees peab olema viljakas

15. septembril algas
ja 5. oktoobril lõpeb
puu- ja köögiviljade
kampaania „Mees
peab olema viljakas“.

Kampaania sihtrühm on me-
hed vanuses 20-40 aastat.

Kampaania eesmärk on
suurendada meeste teadmisi,
kuidas puu- ja köögivilja-
de söömine (minimaalselt
5 portsjonit päevas) aitab
tervist hoida või parandada.

Lühidalt on puu- ja köögivil-
jade söömise kasu tervisele
järgmine:

* Aitavad hoida või saavu-
tada normaalset kehakaalu.

* Neis leiduvad ained aita-
vad ennetada haigusi (vähid,
südame-veresoonkonna hai-
gused jne).

* Aitavad kaasa immuun-
süsteemi tugevdamisele.

* Aitavad vererõhku kont-
rolli all hoida.

* Aitavad hoida vere koles-
teroolitaset kontrolli all.

Puu- ja köögiviljad sisal-
davad palju vett, vitamiine,
mineraalaineid, kiudaineid
ja fütotoitaineid, mis aitavad
vältida kroonilisi haigusi.
Need ained toimivad näi-
teks antioksüdantidena,

suurendades organismi
vastupanuvõimet vabadele
radikaalidele, toetades inime-
se immuunsüsteemi, aidates
alandada vere kolesterooli-
taset ning vererõhku, osal-
ainetel on antibakteriaalsed
omadused.

C-vitamiini vähesus mõ-
jutab ennekõike vastupa-
nu haigustele ja stressile,
kaaliumi ja magneesiumi
on väga vaja lihaste, eriti
südamelihase töös. Võrreldes
teiste toitudega annavad puu-
ja köögiviljad vähe energiat
(kaloreid).

Nendel inimestel, kelle dieet
sisaldab soovitatud koguses
puu- ja köögivilju, on oluli-
selt väiksem risk haigestuda
kroonilistesse haigustesse,
eriti südame-veresoonkonna
haigustesse ja mõningatesse
vähkkasvajatesse. Teatud
vitamiine ja mineraalaineid
(näiteks C-vitamiin, kaalium,
magneesium) esineb enim
taimses toidus, eriti just puu-
ja köögiviljades ning ka ter-
vist toetavaid fütotoitaineid
leidubki peamiselt puu- ja
köögiviljades.

**Kui palju tuleb puu- ja
köögivilju süüa?**

Soovituslik on süüa mini-
maalselt 5 portsjonit puu- ja
köögivilju päevas. 1 ports-
jon = 100 g ehk umbes üks
peotäis. Köögiviljade hulka



loetakse ka külmutatud,
konserveeritud, kuivatatud
kujul viljad ning isegi mahl
(teatud piirangutega). Seni ei
ole piisavalt tähelepanu pöö-

ratud sõnale „minimaalselt“.
Soovitatav kogus on seotud
kehakaaluga, seega meestele
on kindlasti soovitatav süüa
rohkem kui 5 portsjonit.

Uuendatud toitumissoovitused Eestis

Mai Maser, MD, PhD

Hea tava on toitumis-
soovitused aeg-ajalt
üle vaadata ja teha va-
jadusel asjakohaseid
muudatusi.

Inimese elutegevus ei muutu,
muutub aga toiduainetööstuse
pakutav kaup ning teadus tun-
gib üha sügavamale organismi
peensustesse.

Meie eelmistest toidusoo-
vitustest on möödas kaheksa
aastat. Head naabrid Soomes
on endi uued soovitused aval-

danud 2014. aasta jaanuaris.
Meie omad on veel töötlusjär-
gus, kuid põhilised seisukohad
on kokku lepitud.

Kõige olulisem toidusoo-
vitustes on nende arusaadavus ja
lihtsus. Räägime igapäevasest
toidust, vähem toitainetest ja
keemiast. Viimased kui es-
matahts on spetsialistidele
toitumissoovituste selgitami-
sel aluseks.

Uus pole see, et süüa tuleb
nii palju, kui ära kulutad.
Noortel on lisaks vaja kasvada
ja areneda, eakad aga on oma
aktiivse tegevuse lõpetanud
ja ei vaja kindlasti nii palju
toiduenergiat.

Seega uuendatud toidusoo-

vitustes on olulised rõhuase-
tused järgmised:

1. Toidukogused - mitte
liialdada, olla mõdukas ja
süüa ainult siis, kui on nälg.

2. Söömistekultuur

3. Süüa rohkem:

- kiudainerikkaid toite (täiste-
ratooted, puu- ja köögiviljad,
sh kaunviljad)
- kala ja mereande
- taimseid õlisid, pähkleid ja
seemneid.

4. Asendada:

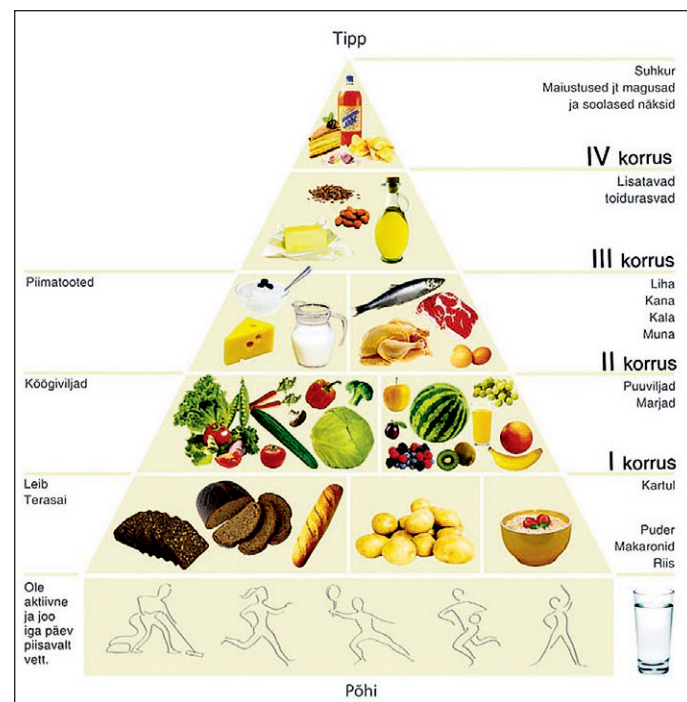
- rafineeritud teraviljatooted
täisteratootedega
- või ja võid sisaldavad rasv-
katted taimeõli ja selle baasil
määretega

• suure rasvasisaldusega pii-
matooted väherasvastega.

**5. Tarbida vähem ja/või
vältida:**

- soola
- töödeldud ja punast liha
- loomset päritolu rasva
- transrasvhappeid
- karastusjooke ja suhkrut
sisaldavaid jooke ning toite
- alkoholi.

Soovitustes on väga suur
rõhk igapäevasel liikumisel
ning toiduvalikute kõrval on
arvutiajastu suurim tervise-
risk pikalt laua taga istumine.
**Liikumine aitab ka stressi
maandada, mis on paljude
terviseprobleemide teki-
taja.**



Toitumine ja kaaries



Terje Altosaar,
suhhügienist, Raplamaa
hambatervise koordinaator

Suu ja hammaste tervis tähendab enamasti kui terved hambad ja igemed - hammaste olukord mõjutab kogu üldtervist. Katkised hambad ja põletikud suus koormavad immuunsüsteemi ning suurendavad mitmete üldhaiguste tekke riski. Kõige tavalisemad haigused suus on hambakaaries ja igemepõletik ning nende tüsistused. Hambaaug tähendab pehmenenud hambakõvakude, mis võib areneda suureks hambaauguks. Seda põhjustab hamba katt - hammastele kasvanud valkjas-kollane kiht, millest enamuse moodustavad bakterid. Hambaaugud tekivad eelkõige hammastele vaenulikest toidumisharjumustest ning puudulikust suuhügieenist.

Nagu inimene, vajavad ka suuõõne bakterid oma elutegevuseks energiat, mida nad saavad, kasutades meie söögis leiduvaid toitaineid. Pisikute elutegevuse jääkproduktina tekib piimhape, mis mõjub hävitavalt hambaemailile. Hambaid „kaitseb“ sülg, mille ülesandeks on rikastada hambaid mineraalainetega, uhtuda minema toidujäänused ning neutraliseerida happerünnak, mis tekib pärast iga ampsi ja lonksu, väljaarvatud puhtast joogiveest.

Hea suuhügieeni ning optimaalsete söögikordade

korral on happe tootmine nii väike, et sülg suudab selle neutraliseerida. Probleem tekib siis, kui inimene oma suuhügieeni eest ei hoolitse, ning hammastele koguneb takistamatult järjest rohkem kattu. Sellisel juhul tekib happe nii palju, et sülg ei suuda seda neutraliseerida. Tekkinud happerünnaku tugevust mõjutab toidu koostis, kuid olulisem on söögi (näksimiste) korrad päeva jooksul. Nendest teguritest sõltub, kui suur on oht hambaaugude tekkimiseks. Igasugune näksimine põhjustab umbes tunni kestva happerünnaku, mille tagajärgede parandamiseks kulub sülgel vähemalt kolm korda pikem aeg.

Just toitumisest sõltub, kui suur on risk hambaaugude tekkimiseks. Hambakaariest põhjustavad bakterid saavad energiat praktiliselt kõikidest toiduainetest: leivast, kartulist, pudrust, supist, puuviljast, makaronist, karastusjoogist jne. Seega ka see, mida oleme harjunud pidama tervislikuks, näiteks puu- ja juurviljad, võivad saada päeva jooksul liiga sagedase tarbimise korral saatuslikuks meie hammaste tervisele.

Hammaste tervise osas tähendab see tegelikkuses, et pole hea süüa või juua (välja arvatud puhas vesi) pidevalt terve päeva jooksul. **See tähendab, et vähendada tuleks söögikordade arvu 5-6 korrale päevas, et hambad ei oleks pidevalt happerünnaku all.** Sage ja rohke süsivesikute tarbimine kiirendab oluliselt hambaaugude teket. Kuid hambaaugud tekivad ka siis, kui muuta oma toidumisharjumusi, kuid suuhügieen on samas jätkuvalt puudulik.

Energiajoogid ja suhkur meie toidulaua



Tagli Pitsi,
Tervise Arengu Instituudi
toitumiseksper

Kas suhkur ja süsivesikud on sama asi? Kas energiajoogid annavad energiat? Need on ilmselt kaks esimest küsimust, mis lugejal pealkirja nähes pähe kerkida võisid.

Praegu võib tihti kuulda, kuidas mingit dieeti (nt Atkinsi dieet, madala süsivesikutesisalduse ja kõrge rasvasisaldusega dieet, paleodieet) pidav inimene ütleb, et ta loobus täielikult süsivesikutest või on süsivesikutevabal dieedil. Kuidas on lood tegelikult? Kas süsivesikutest saab loobuda ja kuivõrd mõttekas see üldse on?

Praktiliselt kõikides toiduainetes leidub suuremal või vähemal määral süsivesikuid. Täiesti süsivesikutevabad on vesi ja õli, süsivesikud puuduvad ka värskes maitsestamata kalas, linnulihas, lihas ja mõnedes juustudes. Segadus tekib tihti peale sellest, et inimesed ajavad segamini süsivesikud ja suhkrud. Kuid nende kahe vahele ei saa

tõmmata võrdusmärke.

Sõna „suhkur“ kasutatakse peamiselt sahharoosi (nn lauasuhkur), aga ka teiste magusamaitseliste vees lahustuvate lihtsüsivesikute (nt glükoos, fruktoos, laktoos, maltoos) kohta. Toidusüsivesikute alla kuuluvad aga lisaks nimetatud suhkrutele veel tähtsaks ja enamik kiudaineid. Lisatavateks suhkruteks nimetatakse neid suhkruid, mida lisatakse toidule töötlemise või valmistamise käigus ja neid sisaldavad peamiselt pagari- ja kondiitritooted (nt kommid, šokolaadid jt maiustused, saiakesed, küpsised, koogid jne), karastus- ja mahlajoogid, magustatud piimatooted.

Seega võime küll hakka-ma saada praktiliselt ilma lisatavate suhkruteta, kuid loobuda looduses esinevatest suhkrutest, eriti aga süsivesikutest üldiselt, osutub väga keeruliseks ning kindlasti ei ole see ka organismi tervise seisukohalt otstarbekas. Süsivesikud on peamiseks energiaallikaks, andes vähemalt pool vajaminevast energiast ning ainuüksi ajule on vajalik vähemalt 120 grammi glükoosi päevas.

Teisalt kuuluvad süsivesikute alla ka kiudained, mis on äärmiselt olulised meie seedesüsteemi korrashoidmiseks ning mida vajame minimaalselt 25 grammi päevas. Kiudaineid saab tavainimene peamiselt teraviljatoodetest, puu- ja köögiviljadest. Kui näiteks teraviljadest loobuda, peaks piisava koguse kiudainete söömiseks sööma ligi 1,5 kilogrammi puu- ja köögivilju päevas.

Energiajook kurnab organismi

Üheks lisatava suhkru allikaks on ka energiajook, kui ta ei ole valmistatud just mõne energiat mitteandva magusainega. Ühest Eestis müügil olevast 0,5-liitrisest energiajoogist saate keskmiselt 50 grammi suhkrut. Seega, tulenevalt oma suhkruisaldusest, annab energiajook küll energiat, küll aga mitte rohkem kui mõni tavaline karastus- või mahlajook. Näiteks 200 ml viinamarjamahla annab toiduenergiat isegi üle 1,5 korra rohkem ja 2,5%-line piim ligi 1,5 korda nii palju toiduenergiat kui sama kogus energiajooki. Teoreetiliselt võiks seega peaaegu kõiki jooke nimetada energiajookideks, kui need sisaldavad energiat.

Tegelikult tuleneb energiajookide nimetus pigem sinna lisatud teistest toimeainetest (kofeiin, guaraana, glükuronolaktoon jne), mis mitte ei anna energiat, vaid aitavad organismis olevat energiat paremini ära kasutada. Kui inimene aga tarvitab energiajooki liiga palju, olles samal ajal magamata ning võib-olla ka söömata, siis energiajook pigem kurnab organismi, viies tõsiste tervisehäireteni.

Energiajoogis sisalduv kofeiin stimuleerib ennekõike kesknärvisüsteemi. Väheses koguses tarvitatuna võib täheldada positiivseid efekte, näiteks vähendab lühiajaliselt väsimust, suurendab nii vaimse kui ka füüsilise töö võimet, parandab keskendumisvõimet.

Suuremates kogustes tarvi-

tatuna võib aga kofeiin esile kutsuda ärrituvust, närvilisust, ärevustunnet, peavalu, peeringlust, unehäireid, käte värisemist, vereringe- ja vererõhuhäireid, arütmiaid, hingamissageduse kiirenenemist, pulsisageduse tõusu, isukaotust, kõhulahtisust, vee ja naatriumi ülemäärast eritumist neerude kaudu, iiveldust, oksendamist, seedehäireid. Lisaks neile sümptomitele võib kofeiini manustamisest tingitud ärkvel püsimine tuua ühel hetkel endaga kaasa organismi üldlülise kurnatuse.

Kofeiini negatiivsed kõrvalmõjud võivad hakata ilmne-ma lastel koguse juures, mis arvutatakse valemiga 2,5 x kehakaal kilogrammides (see teeks 30 kg kaaluva lapse puhul 75 mg päevas). Noorukitel on kõrvalmõjude tekkimise piiriks päevas umbes 100 mg, täiskasvanutel umbes 400 mg, kuid see sõltub ka konkreetse inimese kofeiinitaluvusest ning tarbimise harjumustest.

Võib öelda, et ei energiajoogid ega teised lisatavaid suhkruid sisaldavad joogid ega tooted ei ole kindlasti need, mida tasuks tarbida iga päev või suurtes kogustes. Sagedasel ja/või suurtes kogustes tarbimisel annavad nad ühelt poolt märkimisväärselt koguse toiduenergiat, teiselt poolt sisaldavad nad aga vähe kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid, mida saaksime nende söömise nende asemel kõikide toidugruppide toite (teraviljatooted, puu- ja köögiviljad, pähklid-seemned, piimatooted, toidugrupp liha-kana-kala-muna) ehk siis mitmekesiselt.

Kuidas ja mida ise valmistada?



Ene Mägi, toitumisinõustaja

Oleks ideaalne, kui meie enda põllul kasvab aedvili, teravili, aias siblivad kanad ja karjamaal söövad loomad väärtuslikku rohtu. Siis on olemas parim algmaterjal tervisliku toidu valmistamiseks. Kui me ise ei kasvata, siis leiame võimalusi osta otse tootjalt.

Mis on isetegemise võlud? Kui valmistad toitu ise, saad valida, millist toorainet kasutada, kuidas ja millisel tempera-

tuuril valmistada, kas lisad toidule soola, suhkrut või ürte ja puuvilju. Sinu võimuses on otsustada, millist rasva ja kui palju kasutada. Ilmselt ei kasuta sa toiduvalmistamisel maitsetugevdajat ega teisi lisaaineid.

Kui kasutad tervislikke toiduvalikuid ja toiduvalmistamise võtteid, saad öelda, et oled toidust saanud kätte organismile üliolulised toitained. Kõige krooniks on sul parem tervis, rohkem energiat ja sind ei vaeva üleliigsed kilod. Kui tahad nautida head toitu ja paremat tervist, analüüsi oma toidumisharjumusi. Kiire elutempo ei tähenda, et ei saa ise midagi teha. Sul on vaja vaid mõelda, kuidas ja mida ise valmistada. Kas see on hommikupuder, toorsalat, idandid, enda kuivatatud krõpsud, taimsed leivakatted, toormoos



Väga heaks toitaine allikaks on idandid.

suhkruta, taimne jäätis või hoopis midagi muud. Tähtis on see, et tekiks harjumus ise kodus süüa valmistada.

Võib-olla alustad hommikupudrust! Selleks läheb sul vaja erinevaid täisteraviljatooted

ja -helbeid. Kui kodus on lisaks kaerahelbele veel hele tatar, pruun tatar, odramanna, tatramanna, kinoa, läätsed, täisterariis, siis on iga päev uus puder ja sa ei tüdine.

Väga heaks toitaine allikaks on idandid, mida võid purgis või spetsiaalses kasvuhoones ise kasvatada. Toiduainete säilitamiseks on hea kasutada kuivatamist. Samuti võid endale valmistada meelepäraseid kuivatatud krõpse. Kuivatamiseks sobib hästi toidukuivati, mis kuivatab kõige loomulikuma viisil. Puuviljad, marjad, aedviljad säilitavad oma tervislikkuse, maitse ja värvuse.

Toitumisinfort ja praktilisi nõuandeid leiad kodulehelt www.toitumisinoustaja.com. Toitumisinõustaja Ene Mägi räägib nendel teemadel tervisedenduse konverentsil.

Suuhügienisti soovitus:

* Hambaid ei ole soovitatav pesta kohe pärast söömist, kuna hambaemail on siis happerünnaku tõttu pehmenenud ja hambaharjaga pesemine võib seda kahjustada. Võimalusel loputa suud veega ja oota pesemisega 20-30 min.

* Kõige tähtsam on suuhügieeni eest hoolitsemine enne magamaminekut. Hambaid tuleb pesta iga õhtul enne magamaminekut. Öösel on süljeeritus minimaalne, mille tõttu on bakteritel suus „pidu“.

* Kaks korda päevas hammaste harjamine on kaariese arengu kontrollimisel tõhus juhul, kui kasutatakse piisava fluoriidisaldusega hambapastat – seejuures peab fluoriidi kontsentratsioon olema piisavalt kõrge ning hambapasta kontaktaeg hambakoega võimalikult pikk. Seetõttu ei soovitata suud pärast pesemist veega loputada, vaid ainult hambapasta vaht välja sülitada.

* Alates 12. eluaastast (suutlikkuse korral ka varem) peab hambavahesid niiditama iga õhtul!

* Näri regulaarselt 100% ksülitooli sisaldusega närimiskummi! Vaid ksülitooli sisaldavad nätsud aitavad tõeliselt võidelda kaariest põhjustavate bakteritega!

* Nätsu võib närida seni, kuni sel maitset on. Liiga kaua kestva mälumise toime valmistub seedetrakt seedimiseks, mis ahvatleb sind asjatult vahetada näksima. Et vältida liigset koormust lõualigestele, ära mäluta korraga rohkem kui 1-2 nätsu padjakest ja mitte kauem kui 15 minutit korraga.

* Väldi pidevat terve päeva vältavat näksimist! Piira maiused ja mahlajoomised põhitoitumiskordade ajale! Hambad kannatavad päevas välja ainult viis söögikorda ehk happerünnakut.

* Kaaries on nakkushaigus. Ära kasuta väikelapsega ühiseid toidunõusid ega puhasta luttu enda suus. Hoolitse, et seda teaksid ka vanavanemad.

Söögem normaalselt!

M. Zilmeri, U. Kokassaare ja A. Lille „Normaalse söömise kursuste käsiraamatust“ refereerinud Aili Laasner

Tasakaalustatud normaalne segatoit rahuldab normaalse terve inimese toiduvajaduse piisava tervisliku kiiruse ja biokvaliteediga. Normaalne (tervislik) söömine on võimas abinõu paljude haiguste riski vähendamiseks, ja vastupidi - pidev väärsöömine on oluline tervisehäirete väljakujunemist ning haigusi vallandav tegur.

Sööge alltoodud 8 toiduaine- te rühmast midagi. Jälgige, et söögist ei puuduks pikema aja vältel ühegi nimetatud toidu- ainet rühma esindaja. Kõik need 8 rühma on vajalikud nädala lõikes, rühmast saate toiduaineid ja tooteid valida vastavalt oma maitse-eelis- tustele. See tähendab, et kui mõni konkreetne toiduaine ei meeldi, võite selle asendada mõne teise toiduainega samast rühmast. **Teile vajalikud toiduainete rühmad on järgmised:**

Teraviljatooted (rukkileib, teraleivad, jämejahvatatud jahust pagaritooted, sepik, kaerahelbed ja nendest teh- tud tooted, kodus küpsetatud leivad, kliiliseandiga pagaritoo- ted, kiudainetega rikastatud pastatooted, mitmeviljahel- bepudrud, kamajahu, tangud, kruubid, riis, tatar, hirss).

Kaunviljad (aed- ja põldoad, herner, läätsed).

Puu- ja köögiviljad (õun, pirn, ploom, kirss, virsik, banaan, kiivi, granaatõun, tsitrusviljad, pähklite segud, kartul, paprika, peet, kõrvits, porgand, tomat, lehtsalat, kapsateisendid, porrulauk, sibul).

Kala (väiksemad räimed ja kilud, heeringas, väiksed lõ- hed või forellid, haug, latikas, ahven, lest).

Linnuliha (kalkun, kanafi- lee jm linnuliha).

Piimasaadused (kohupiim ja sellest valmistatud tooted,



Mihkel Zilmer

keefir, jogurt, pett, kodujuust, joogipiim, või).

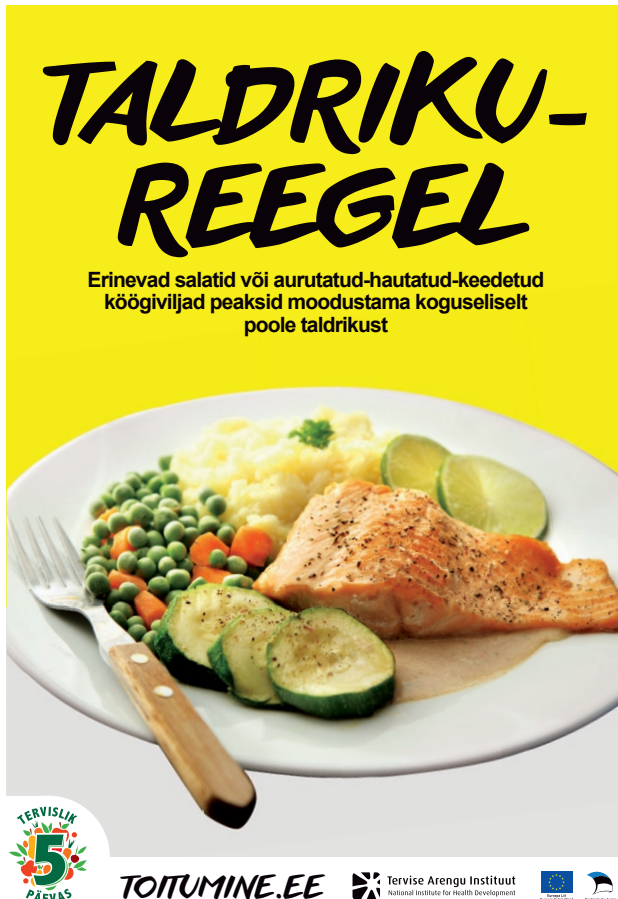
Muud loomsed toiduained (munad, punane liha, pastee- did, veretooted).

Puu- ja köögiviljamahlad (naturaalsed täismahlad) ja marjad (maasikad, sõstrad, karusmarjad, vaarikad, mus- tikad, murakad, kibuvitsad, jõhvikad, pohlad, astelpaju- marjad jt).

Mida on teil vaja kindlasti meeles pidada

Suurim viga on jätta söömata hommikusöök. Organism peab saama süsivesikuid, valke ja mõõdukalt rasvu. Väga head süsivesiku- rikkad toidud hommikusöö- giks on pudrud, kartulitoidud, täisterahelvestest eined, leib, sepik, pastaroad, helbed, ka saiakesed, pannkoogid lem- mikmoosiga, kaeraküpsised jms. Täisteratooted sisaldavad ka piisavalt kiudaineid, mis aitavad vältida kõhukinnisust. Hommikusöögiks võite mõni- kord süüa tükikese magusat kooki või tumedat šokolaadi. Hommikul söödud süsivesiku- te muundumist ülemääraseks rasvaks ei toimu.

Eeltoodu ei tähenda, et hommikul võiks süsivesikuid süüa piiramatult! Hommiku- söök peab kindlasti andma piisavas koguses biokvali- teetset toiduvalku, mida saate munast, linnulihast, kalast, mitmesugustest pii-



matoodetest: biojogurtist, kohupiimast, probiootilisest keefrist, jogurtist, kodujuus- tust, toor- ja tavajuustust. Rasvaga hommikul liialdada ei maksa. Ja kasutage võid, mitte margariini!

Lõunasöök on tegevus ja aeg, mil peaksite nautima söömist nii hinge kui ka ke- haga. Aga see on võimalik vaid juhul, kui olete alus- tanud oma päeva korraliku hommikusöögiga. Lõunasöök peab olema võimalikult mit- mekesine, kus menüü osaks peaksid olema puu- ja juurvil- jad, soovitatavalt toorsalatina. Kindlasti peaksid lõunasöögis olema valgurikkad kala- või lihatooted. Hoiduma peaksite kahest äärmusest: liigrasvase toidu pidevast söömisest ning rasvavaese toidukraamiga liialdamisest.

Õhtusöök ei tohi olla hom- miku- ja lõunasöögi aseaine ja sobivam aeg selleks on kella 17...19 vahel. Ärge liialdage õhtusöögi kogusega, sest see liigsus läheb nüüd juba ras- vaks. Mida hilisem kellaaeg, seda enam hoiduge tärkli- serikastest toiduainetest: saiakestest, pannkookidest, magusatest koogikestest, pas- ta- ja kartulitoitudest. Samuti peaksite õhtusöögil vältima liigrasvast toitu.

Õhtusöögiks sobivad puu- viljad ja juurviljad, sobib kala, linnuliha, väherasvane juust, kohupiim, biokeefrid ja biojogurtid.

Põhiliste toidukordade vahed peaksid olema vähemalt 3 tundi. Pideval tarbimisel on keedetud toiduained alati tervislikumad kui praetud või grillitud toit.

Vesi – kas ja kui palju?

M. Zilmeri, U. Kokassaare ja A. Lille „Normaalse söömise kursuste käsiraamatust“ refereerinud Aili Laasner

Inimese ainevahetusele vajalik puhas vesi on maitseta, lõhnata ning värvusetu. Eluea jooksul vajab inimene rohkem kui 50 tonni vett. Ka keha igapäevane veevajadus on koguliselt märkimisväärne. Täiskasvanud inimene vajab ööpäevas keskmiselt 32 ml vett iga kehakaalu kilogrammi kohta. Kui kaalute näiteks 60 kg, tähendab see 60x32 ml ehk 1920 ml.

Aga see ei tähenda seda, et peaksite selle koguse jooma veena! Arvestage, et teie organism tekitab aine- vahetuslikult ise ööpäevas 300–400 ml vett, see kogus tuleb ööpäevasest vajadusest maha võtta. Teiseks, kõik, mida päeva jooksul sööte ja joote, sisaldab ka rohkesti vett. Näiteks 100 g värsket leiba sisaldab 42 g vett, 100 g kurgist saate aga 97 g vett jne. Kolmandaks, te tarvitate ka mitmesuguseid jooke, mis veevajadust rahuldavad (mahlu, piima, teed jms).

Nii et põhiline osa vajalikust veest tuleb teie organismi söögist ja joogist ja normaalne söömine rahuldab keha veevajaduse ning pole mingit põhjust koormata oma organismi, juues veel ekstra 8...10 klaasi vett päevas juurde.

Muidugi on mõistlik aeg-ajalt pisut vett juua, kokku 2...3 klaasikest päevas, eriti just soojemal ajal. jadamest



Põhiosa toidust peaks olema taimne

Söömine peaks olema nor- maalne, st ainevahetusepõ- hine, kogu nädala jooksul. Tarbimise sageduse järgi võite toiduained jagada kaheks: need, mida tuleks kindlasti süüa iga päev, ja teised, mida oleks vaja süüa mitte vähem kui piisav arv kordi nädalas. Iga päev tuleks tingimata süüa midagi täisteraviljatoodete ja piimasaaduste hulgast, süüa juur- ja puuvilja, juua täis- mahla, puhast vett, tarbida

külmpressitud õli. Linnuliha peaksite sööma 3 korda nä- dalas, kala vähemalt 4 korda nädalas, punast tailiha mitte harvemini kui 1-2 korda nä- dalas.

Söödavad toidukogused peaksid olema mõõdukad ja vastama teie kehalisele koor- musele.

Optimaalse ainevahetuse jaoks peaks põhiosa teie toi- dust olema taimne, ka loomset toidukraami on kindlasti vaja, aga palju vähemas koguses.

Toitumistrendid ja tervislik toit Raplamaa toitlustusettevõtetes



Anne Kersna, Kehtna Majandus- ja Tehnoloogiakooli toitlustusvaldkonna õpetaja-metoodik

Raplamaal on 29 toitlustusettevõtet - 9 kohvikut, 5 baari, 5 publi/kõrtsi, 5 restorani, 4 kiirsöögi- kohta ja 1 cateringteenust pakkuv ettevõte.*

Tutvudes Raplamaa toitlustusettevõtetes pakutavaga, tekkis rida soovitusi toitlustuse arendamiseks.

1. Lähtuge menüüd koostades oma ettevõtte äriideest (nt šašlökibaarist eeldame saada ehedat šašlökki sobivate lisanditega).

2. Ettevõtted võiksid pakkuda kannuga lauale kraanivett.

3. Ettevõtetel võiks olla vähemalt tähtpäeva- delgi „omanäoline“ enne tellitud roogi lauda saabuv üllatuskäik.

4. Pakkuda kindlasti midagi kohalikku päritolu lihast ja kaladest (me ei kujuta ette, kui läheme Saaremaale ja ei saa kohalikku kala süüa).

5. Lihade kuumtötlusvalik on hetkel pigem ühekülgne.

6. Kalade valikut suurendada, sest need

võimalused on meil olemas.

7. Tuua menüüdesse ema, isa ja lapseports- jonid.

8. Tuua menüüdesse rohkem hooajalisust.

9. Lisandite valik on hetkel kesine. Eelkõige kastmed, kartuli-, köögivilja- ja teraviljalisan- did.

10. Tänapäeval, kui magustoidud on nii suur trend ja huvipunkt, on magustoidud Raplamaa ettevõtetes ühekülgseid.

11. Pakkuda isetehtud pagari- ja kondiitri- tooteid.

12. Rohkem alkoholivabu ja käsitööna valmistatud jookide valikut.

Meie maakonnas tegutseb lipukirjana Öö- biku gastronoomiatu, mis paljusid suundi oma köögis rakendab. Oma kohta toitlustuses otsivad restoran RA ja alles alustav Eastern

Outback Kehtnas. Raplas tegutseb Talupood, mis pakub rikkalikku valikut naturaalseid toidutooteid.

Raplamaa on õnnelik, sest meil on hulgaliselt väiketootjaid: Tõrvaaugu talu (mahe tatar), Kaskemaa talu (mahe porgand), Endla talu (köögivilid), Niine talu (mahe küüslauk, kartul ja sibul), Kruusa talu (vikerforell), OÜ Märjamaa Lihatööstus (mahe talleliha, küülik ja veis), Kehtna Mõis (õrrekanamunad, lihatooted), Rey Lihatööstus (sealiha ja sellest tooted), Vigala piimatööstus (mozzarella, mascarpone), Karitsu rantšo (lihaveis), Juuru vald, Pirgu küla (mets- siga), Uuskaubi talu (maitse- ja ravimtaimed), Valtu Vein (puuvilja- ja marjaveinid).

* (Info kogutud internetiallikate ja isiklike kogemuste põhjal).



Päästekomando demonstratsioonesinemine.

Foto: erakogu

Raplamaa ohutuspäev oli sel aastal Kohilas

Õie Kopli,
Päästemeti Lääne pääste-
keskuse Raplamaa ennetaja

23. augustil toimus Kohila Gümnaasiumi esisel platsil suur ohutuspäev eesmärgiga juhtida tähelepanu meid ümbritsevatele ohtudele ja nende ennetamisele.

Näha sai põnevaid demonstratsiooniesinemisi ja ka ise proovida, vaadata ja uurida turvalisuse tagajate tegevusi.

Päev algas suure demonstratsiooniesinemisega, kus erinevad ametkonnad said oma koostööd rahvale näidata ning pikemalt peatuti just õnnetuste edastamisel. Päästeautode ja politsei eritehnika kõrval oli sel aastal väljas nii kiirabiauto kui ka Kaitseliidu esmaabiauto. Maanteeameti pöörleva autoga sai õppida, kuidas autost ohutult väljuda,

kui on juhtunud õnnetus ning mis siis juhtub, kui turvavöö on kinnitamata.

Skatepargis õpetasid Pärnu noormehed firmast OnWheels turvalist trikitamist ja tutvustasid ka erinevaid ohutusvahendeid - spetsiaalseid kiivreid ja kaitsmeid. Kellel oli soov, ja et see ka täituks, sai keerutada korstnapühkija nõopi ning lisaks anti mõned nõuanded küttekollete hooldamise kohta.

Päeva aga muutsid veelgi põnevamaks koerad ja neid ikka jagus, oma tööd demonstreerisid nii pommi-, politsei-, reservpäästerühma otsingukoerad kui ka suured ja ilusad veepäästekoerad. Esmaabi- ja elustamisvõtteid õpetasid Põhja-Eesti Regionaalhaigla töötajad ja meie Punase Risti Raplamaa Seltsi esindajad. Lastele õpetasid ohutust nii Nublu, Lövi Leo

kui ka Elektrijänes. Tamrexi telgi juures sai pulberkustutiga tuld kustutada.

Ehk luuakse Kohila vallas juurde nüüd mõni Naabri-valve sektor, huvilisi jagus. Räägiti keskkonnareostusest ja röövkalapüügistki. Raudteega seotud küsimused sai kõik läbi arutada OLE telgis ning maitsevate pannkookidega maiustada Naiskodukaitse kohvikus.

Tervisetelgis said väikelastega pered oma koduturvalisust hinnata ning füsioterapeut vaatas üle sadu selgasid ja andis soovitusi rühvigade vältimiseks ning parandamiseks.

Toimus ka suur auhinnamäng, kus erinevates telkides tuli panna proovile teadmised või sooritada huvitav ülesanne. Peaauehinna oli sellel aastal 6 kg pulberkustuti.

Raplamaa tublid lasteaia- ja kooliõpetajad käisid suvekoolis

Ülle Laasner,
Rapla Maavalitsuse tervis-
edenduse spetsialist

Raplamaa tervist edendavate lasteaedade ja koolide meeskonnad kohtusid ühises suvekoolis 21. augustil juba viiendat aastat. Selline koostöövorm on osutunud väga sobilikuks ning meeldib nii lasteaia- kui ka kooliõpetajatele.

Sel korral olime Kärü Põhikoolis. Kärü direktorile andis Pilvi Pregel üle ka Tervist Edendava Kooli tunnistuse, kuigi kool liitus võrgustikuga juba aasta tagasi. Aune

Kähär, Pilvi Pregel ja Ülle Laasner esitlesid maakonna võrgustikke puudutavaid uudiseid, Alice Haav tervitas kohalolnuid Tervise Arengu Instituudi poolt.

Päevakavas oli kriisikoolitus Pille Isati esituses, Andres Dvinjaninov andis näpunäiteid avaliku esinemise õnnestumiseks, kuna kõik õpetajad on avalikud esinejad. Päeva lõpetas rulluisuõidukoolitus, milleks oli kohale veerenud Rulluisubuss koos kahe väga vahva õpetajaga, kes ise on Eesti ühed paremad rulluisutajad. Kõige olulisem on rulluisu-

tades peatumise õppimine - meie õppisime viit erinevat liiki peatumist, millest on efektiivseim mururibale väljasõit. Rulluisubussist sai laenata nii uiske kui ka kõiki turvavahendeid: kiivrit, põlve-, küünarnuki- ja peopesakaitsmeid.

Päev lõppes piknikuga Kärü Pritsumajas. Ligi viiskümmend osalenud õpetajat neljast lasteaia- ja üheksast koolist jäid suvekooliga väga rahule. Koolitust rahastasid Euroopa Sotsiaalfond, Eesti Haigekassa, Raplamaa Omavalitsuste Arengufond ja ka lasteasutused ise.

Figuurisöbrad

Kilod meile, tervis teile!

Raplas Haigla saalis
Kolmapäeviti kell 17.30
info :
www.figuurisobrad.ee

Mentor Taimi Vahi
5073785

KEPIKÕNNI

45 + 45 minutit
teooria & praktika

ekspress

TASUTA

1. oktoober
2014
kell 18.00

Rapla Sadolini
Spordihoone

www.kepikond.ee
Eesti Kepikõnni Liit

Sadolin Spordihoones 11. oktoobril kell 11.00-16.00

**RÜHMA-
TREENINGU festival**

Sügis on käes ja õige aeg on leida kehale ja vaimule turgutust läbi treeningu. Et teeksid enda jaoks õige valiku, tule

RÜHMATREENINGU FESTIVALILE

Koht: Sadolin Spordihoone 11. oktoobril kell 11.00-16.00
Tutustumisele tulevad Showtants, Insanity, Shaping, Kõhutants, Funktsionaaltreening, Aeroobika, Pilates jne. Samuti anname nõu ja näpunäiteid, kuidas alustada jõusaaltreeninguid algajal ning ka põhitõed eakamatele jõusaali huvilistele.

Oled sa mees või naine, tööealine või eakam, võta kaasa trenniriided koos sisejalanõudega, sõber ja hea tuju, ning tule osale nädistreeningutel. Kindlasti leiad endale midagi huvipakkuvat!

Tapsem info: <http://www.sadolinisporidihoon.ee/festival.html> • <https://www.facebook.com/sadolinisporidihoon> • Tel: 53404797