

## Kas teadsite, et

Eelkooliealised lapsed peaksid päevas sööma vähemalt 1-2 puuvilja ning 4-6 supilusikatäit köögivilju?

Algkooliealised lapsed peaksid päevas sööma vähemalt 2-3 puuvilja ning 10-12 supilusikatäit köögivilju?



## Miks on igapäevane piisav kogus puu- ja köögivilju tähtis?

Enamik lapsi sööb päevas vähem puu- ja köögivilju kui on vajalik tugeva tervise tagamiseks ning piisava vitamiinihulga saamiseks, mis aitavad vältida näiteks südamehaigusi ning vähki. Samuti on puu- ja köögiviljad imemaitsvad ning ka nende valik on üsna lai!



IDEFICS projekt toob Teieni viis voldikut, mille eesmärgiks on aidata kaasa laste ja noorukite arenguks tervisliku kasvukeskkonna loomisele:

Pakkuge oma lapsele värskendavat vett!

Nautige aega pere, mitte televiisori või arvuti seltsis!

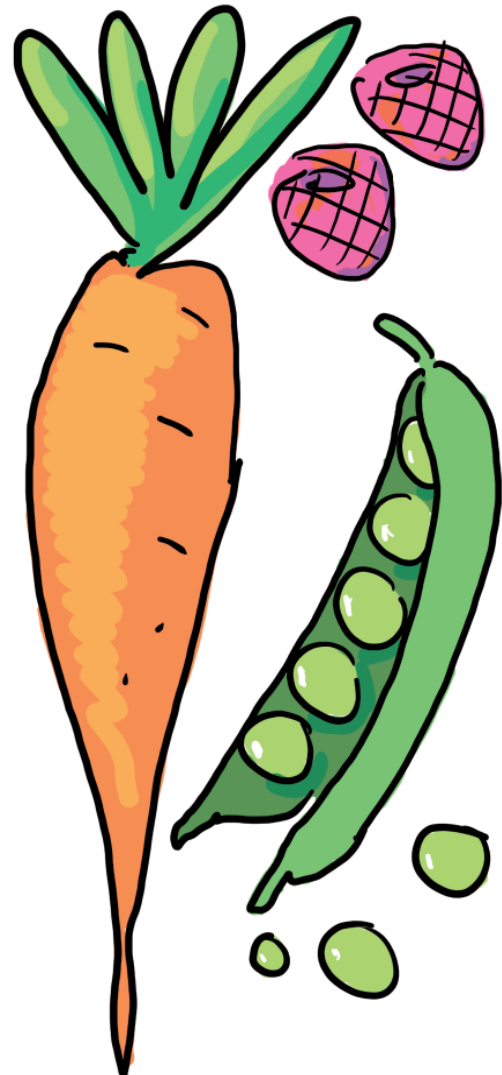
Tagage oma lapsele piisavalt pikk uni!

Puu- ja köögiviljad on maitsvad!

Julgustage oma last olema aktiivne!

Need voldikud ja muud materjalid on kättesaadavad ka internetiaadressil: [www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu) 2008 © Tervise Arengu Instituut

# Puu- ja köögiviljad on maitsvad!



[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)  
Õpime tervislikult elama  
Tervise Arengu Instituut (Hiiu 42, Tallinn)



**Viis nõuannet,  
mis panevad  
Teie lapse  
sööma  
päevas rohkem  
puu- ja köögivilju  
ning tagavad  
sel moel  
tervislikuma  
toidusedeli**



**1. Leidke aega koos  
lapsega puu- ja  
köögiviljade  
sõtmiseks**

Sööge puu- ja köögivilju koos lapsega. Rõõm, mida te tunnete puu- ja köögiviljade söömisest, tekitab ka nendes isu. Suurem osa lastest armastab koos vanematega puu- ja juurvilju pesta ning neid söömiseks ette valmistada.



**2. Pakkuge lapsele puu- ja köögivilju viisil, mis võimaldab tal neid mugavalt ja lihtsalt süüa**

Kui pakkuda kooritud ning eelnevalt tükeldatud köögivilju, söövad lapsed neid palju meelsamini.



**3. Võib juhtuda, et peate lapsele korduvalt pakkuma puu- ja köögivilju enne, kui ta on nõus neid sööma**



Enne toidu proovimist vajavad lapsed tihti sama roaga 10 või enam kokkupuutekorda ning kahte või enamat ampsu enne seda, kui toit neile meeldima hakkab. Võib juhtuda, et peate mitu korda paluma lapsel maitsta mõnda puu- või köögivilja ning seda erinevatel aegadel ja asja sunniviisiliseks tegemata.



**4. Kui Teie laps küsib küpsist, pakkuge talle suupisteks hoopis puu- ja köögivilju**

Pakkuge lastele kooritud puuvilju ja/või eelnevalt tükeldatud köögivilju hommikuse või lõunase suupistena nii kodus kui ka koolis. See aitab Teie lastel süüa päevas vajalikul hulgal puu- ja köögivilju ning vähendab ebatervislike suupistete tarbimist.



**5. Proovige erinevaid puu- ja köögivilju ning lisage neid toidusedelisse igal võimalusel**

Ostke erivärvilisi puu- ja köögivilju ning juurutage selliseid harjumusi nagu näiteks puuviljade ning juurviljade lisamine igale toidukorrale: lisage köögivilju oma pere lemmiktoitudele ning pakkuge seejärel magustoiduna puuvilju.

