

LIIKUMISRATAS

Paigalseis on tagasimine

VÕISAI JUUSTUGA
kokku 40 g

65 kg 80 kg

| | |
|----|----|
| 55 | 40 |
| 45 | 35 |
| 30 | 25 |
| 25 | 20 |
| 20 | 20 |
| 20 | 15 |
| 15 | 15 |
| 15 | 10 |

Ligikaudu
mitu minutit
peaks
vastavat
tegevust
tegema

**KAERAHELBE-
PUDER**
(piim 2,5%, või) 200 g

65 kg 80 kg

- «Toiduvalmistamine 4 km/h, kerge koristamine
- «Kõndimine 4 km/h, kerge aiatöö või tantsimine
- «Sulgpall, kerge
- «Aeroobika, mõõdukas pingutus
- «Rattasõit 16-19 km/h või muruliitmine (mootorita niidukiga)
- «Jalg- ja korvpall
- «Ujumine, mõõduka koormusega
- «Jooksmine 8 km/h

HAMBURGER
suur, 220 g

65 kg 80 kg

KOHUKE
1 tk

65 kg 80 kg

KARASTUSJOOK
200 g

65 kg 80 kg

PIIMASOKOLAAD
100 g

65 kg 80 kg

KARTULIKRIPSUD
150 g

65 kg 80 kg

JOGURT
R2,5%
400 g

65 kg 80 kg

KÜLSI-MUSULEIVAD
100 g

65 kg 80 kg

OLIV
200 g

BANAAN
200 g

65 kg 80 kg

KEEDTUD MUNA
1 tk

65 kg 80 kg

VAHUKOOREKOOK
100 g

65 kg 80 kg

NAPOLEONKOOK
100 g

65 kg 80 kg

MEKOOK
100 g

65 kg 80 kg

PUDEL ÕLUT
500 ml

65 kg 80 kg

LÕHESUPP
300 g

65 kg 80 kg

PRAID
ilha, hartul, saiat,
kokku 300 g


65 kg 80 kg

SOOLAPÄHKLID
100 g

65 kg 80 kg

VAHVILLJÄÄTIS
rammus, 110 g

Liigu regulaarselt

 Liigu vähemalt 30 minutit iga päev.



Tervise jaoks on kasulik liikumine aeroobne treening – jalgrattasõit, kiire kõnd, tantsimine, suusatamine, ujumine jms. Ära unusta ka lihastreeningut, tasakaalu arendavaid ja venitusharjutusi.



Ka väike koormus annab positiivse mõju. Kasuta lifti asemel treppi, bussi- või autosõidu asemel jaluta.

Toiduga omastatav ja kulutatav energia peab olema tasakaalus

Inimese energiavajadus koosneb:

põhiaeinevahetusest, kulutustest toidu seedimisele ja omastamisele, füüsilisele ja vaimsele aktiivsusele.

Põhiaeinevahetuseks vajaminevat energiat kasutab keha hingamiseks, südametööks, kehatemperatuuri säilitamiseks ja teisteks eluvajalikeks funktsioonideks.

Näiteks

65 kg naisterahva puhul moodustavad kulutused põhiaeinevahetusele umbes 1300 kcal, 80 kg meesterahva puhul umbes 1700 kcal.

Põhiaeinevahetusest enam tarbitud energia tuleks kulutada ära peamiselt liikumisega.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Toitu tervislikult

» Söö vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju päevas (1 portsjon on umbes 100 g). Kartulid ei kuulu toimumise mõttes köögiviljade alla.

» Vähenda loomset päritolu (sisaldavad valdavalt küllastunud rasvhappeid) rasvade tarbimist. Selleks vali väherasvased piimatooted ja lahja liha, väldi vorste (nt 1 väike viiner sisaldab ca 1 tl rasva). Toidu valmistamisel eelista toiduõli.

» Söö paar korda nädalas kala. Kala sisaldab südamele kasulikke oomega-3-rasvhappeid ja D-vitamiini.

» Söö kiudainerikast toitu. Kiudaineid leidub ainult taimset päritolu toiduainetes, peamiselt teraviljatoodetes, kaunviljadest, puu- ja köögiviljadest.

» Vali vähese suhkruisaldusega toite ning tarbi vähem suhkrut, piira magusate jookide ja komplekkide osa menüüs.

» Söö vähem soola. Umbes 75% vajalikust soolast on juba toitudes olemas (nt juustus, singis jne). Vaata kindlasti toidupakendilt soolasisaldust: toidu soolasisaldus on kõrge, kui soola on üle 1,5 g 100 g kohta. Maksimaalne päevane lubatud kogus on 5-6 g ehk 1 triiki teelusikatäis.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

www.toitumine.ee