

# LIIKUMISRATAS

Paigalseis on tagasimine

**VÕISAI JUUSTUGA**  
kokku 40 g

65 kg 80 kg

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

65 kg 80 kg

**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-MUSUULEIVAD**  
100 g

65 kg 80 kg

**OLIN**  
200 g

65 kg 80 kg

**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

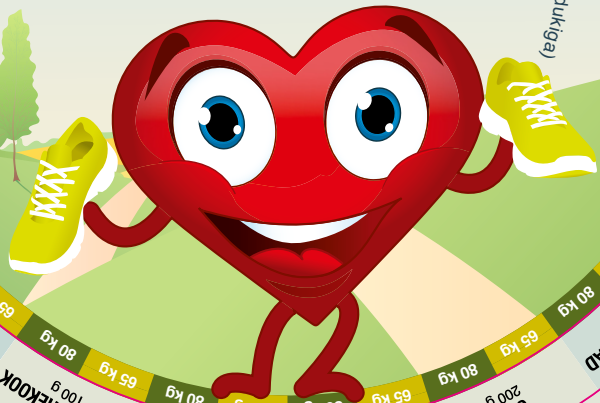
65 kg 80 kg

**VAHVILLJÄÄTIS**  
rammus, 110 g


65 kg 80 kg

Ligikaudu  
mitu minutit  
peaks  
vastavat  
tegevust  
tegema

- «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 muruliimine (mootoriteta niidukiga)
- «Jalg- ja korvpall
- «Ujumine, mõõduka koormusega
- «Jooksmine 8 km/h



## 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:

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

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

### Näiteks

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

**Põhiainevahetusest 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, kaunviljadega, puu- ja köögiviljadega.

» 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](http://www.toitumine.ee)