

TERVISE TEATAJA

Tervisliku toitumise eri

Pärnu-Jaagupi Gümnaasium. Oktoober 2008

PEATOIMETAJA VEERG

Käesolev leht on valminud inimeseõpetuse tundides. Otsustasime oma klassiga osa võtta Tervise Arengu Instituudi poolt korraldatud loovtööde konkursist „Söögivahetund“. Projektiga tegeles pool meie klassist. Õpilaste vahel jagati ülesanded, mis tuli tähtjaks peatoimetajale esitada. Kõik said nendele antud ülesandega hästi hakkama, ning siis panimegi lehe kokku. Projekti käigus õppisime, mida süüa, mis on kasulik ja mis mitte. Need teadmised on vajalikud, sest toitumisest sõltub suurel määral meie tervis. Öeldakse, et sa oled see, mida sa sööd.

Septembris toimus meil ka tervisenädal, mille peateemaks oli tervislik toitumine. Leidis aset algklasside köögiviljade näitus ja suuremate klasside plakatite näitus. Tervisenädala eesmärgiks oli propageerida just juur- ja puuviljade, leiva ja piimatoodete tervislikkust. Igal septembrikuu teisipäeval toimus terviseviktoriin, milles küsiti kõikvõimalikke küsimusi tervisliku toitumise ja tervislike eluviiside kohta. Õpilased valmistusid ettekanneteks otsides internetist toitumisalast infot. Ettekannete lühikokkuvõtted on rubriigis Kasulik teada.

Rubriigis Mõtisklusi leivast saate lugeda meie klassi õpilaste kirjandustunnis valminud mõtteid leivast. Rubriigis Uuring saate lugeda uuringu tulemusi 8.9.klasside õpilaste toitumisharjumuste ja toidueelistuste kohta. Abiturient arvab rubriigi arvasime oluliseks eeskujumõttes noorematele õpilastele.

Lugesd meie lehte saate kindlasti targemaks ja peate oluliseks süüa ehtsat ja tervislikku toitu.

Lehe koostamine oli meile uus ja põnev väljakutse.

Loodame toimetusega, et leht on teile kasulik ja huvitav.



Tiina-Ann Turu peatoimetaja

Tervisenädal

Plakatite näitus



Fotod: E. Palk

Algklasside näitus: Tervis aiast ja põllult



Terviseviktoriin

Terviseviktoriini tulemused 5.-7.klass 8.-12.klass

I 7b klass	62p	I 9a	53p
II 5	46p	II 10	50P
III 7a	41,5p	III 12	49p
IV 6	40,5p	IV 9b	48,5p
		V 11	48p
		VI 8a	47p



KASULIK TEADA

Intervjuu

Küsimustele vastab koolisöökla juhataja **URVE ATKA**.

1. Kuidas ja kus te kokaks õppisite?

Mina õppisin seda tööd Pärnu restoranis „Rannahoone“ Tööd oli palju ja väga kiire oli.

2. Kas õpetajad olid karmid?

Ei olnud. Ma olin siis noor ja võtsin kõike nii nagu selle ajal nõuti. Põhiline oli see, et kui ühe töö olid lõpetanud tuli enda järelt kõik ära koristada, et ei olnud nii et ühe töö lõpetasid ja hakkasid kohe teist tööd tegema. Kõik tuli enda järel ära koristada. Seda nõuan ma ka praegu.

3. Kaut te siin töötanud olete?

Siin ma töötan juba neljandat aastat.

4. Kas töö koolisööklas meeldib?

Ja, töö on päris huvitav. Noored on toredad, kuid tööd on palju.

5. Mis teid kõige rohkem laste söömisharjumuste juures kurvastab ja häirib?

Häirib, et kui toidu sees on mõni komponent, mis esmapilgul tundub uus, siis ei proovitagi. Eriti väikesed lapsed. Imestama paneb, et poolfabrikaate ehk töödeldud toitu süüakse paremini kui nn päris toitu. Näiteks eile olid valmispihvid ja neid söödi hästi, kuid puhtast kodumaisest lihast valmistatud ja imestama paneb, et ka kanafileed söödi halvemini. Küllap soojendatakse koduski rohkem pooltooteid ja päris toidu valmistamist ei jaksa tööga ülekoormatud emad-isad õhtul enam ette võtta. Väikesed lapsed ei taha ka eriti suppe. Küll ei maitse kartul, küll ei meeldi porgand või hernes, paprikas supi sees?!

6. Mis on kõige naljakam asi, mis on koolisööklas töötades juhtunud?

Ükskord oli üks poiss kes tuli söögi järgi ja kuulas muusikat. Ta oli muusikasse nii süvenenud, et tantsis muusika rütmis. Me mõtlesime, et siia jõudes ta lõpetab ära aga ei. Ta tantsis jumala tõsimeeli. Ja meid ajas see nii naerma.

7. Miks koolilõuna juurde puu ja juurvilju sellel õppeaastal harvem pakutakse?

Ei ütleks, et harvem. Kindlasti pakume edaspidigi. Praegu kipuvad lapsed õunad alles jätma, arvasin, et kodus on kõigil sügisel juba isud täis söödud.

8. Milliseid nippe te rakendate, et koolilõunat tervislikumaks muuta?

Hakkame pakkuma kooritud kodumaiseid köögivilju: porgandeid jt. need maitsevad lastele tervisepäeval väga hästi

9. Kuidas panna lapsed piima jt piimatooteid rohkem sööma?

Proovin alati ka suuliselt tähelepanu pöörata, et piima ja keefir on kannu sees laual. Klaasi sisse ei maksa valada, siis läheb raisku. Mõned joovad, kuid paljud mitte. Ilmselt ei ole kodus ka harjumust tekkinud.

10. On olnud kõneaineks, et supid on soolased. Kas te kuuldate õpetajate ja õpilaste soovitusi?

Ikka võtame kuulad. Aga sellega ei saagi kogu koolile meelejärgi olla kuna mõned tahavad soolasemaid toite, teised aga magedamaid toite.

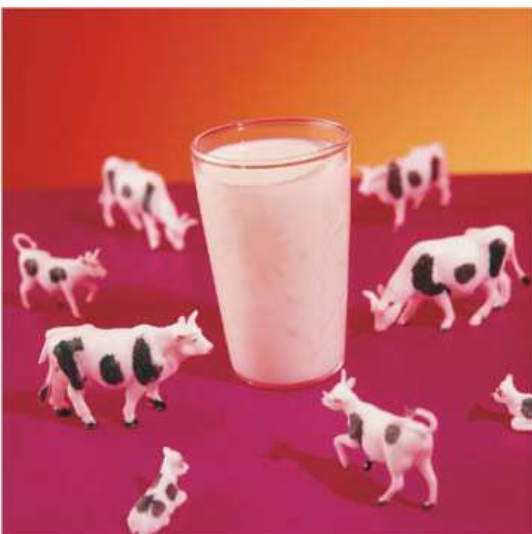
Intervjueerisid ja fotografeerisid: Elis Ruul, Annemari Vainu



Ludmilla ja Urve - meie kallid kokatädid



Söögivahetund. Õpilased arvavad, et koolitoit on maitsev ja tervislik. Söökla on meil ilus.



Koolisööklas on iga päev võimalik piima juua.



Iga päev on menüüs värsketest köögiviljadest salatid. Salatitest saab mineraale, vitamiine ja kiudaineid

Pildid: www.greiner-gpi.com/Estonia/eti/2974_3046.asp

KASULIK TEADA

Toidu lisaained

Lisaained toidu on ained, mida lisatakse toiduainetesse töötlemise eesmärgil.

- *pidurdada rikkemist-konservandid E 200-299
- *parandada välimust-E 400-499
- *struktuur-E 300-399
- *maitse ja värvus-E 100-199
- *aroomi ehk lõhnaained



Lisaained on erinevad.

*Looduslikud ained, mis on eraldatud toiduainetest või muust elusast aimest.

*Loodusidentsed ained, mis esinevad küll toiduainetes, kuid on saadud sünteesi teel.

*Sünteetilised ained, millel ei ole looduses analoogi.

Toidu lisaained on ohtlikkuse seisukohast toidumürgituste, tasakaalustamata toitumise, tööstuslikke saasteainete, toiduainete looduslikult esinevate mürgiste ainete ja pestitsiidide järel kuusendal kohal.

Toidu lisaainetest on just toiduvärvid kutsutud esile kõige negatiivsema hoiaku. Nii mõnedki varem kasutatud toiduained on osutunud OHTLIKUKS. Toiduvärve kasutatakse eriti ohtralt kondiitri- ja karastusjookide tootmisel, lisandina jogurtitele, jäätistele ja maiustustele.

Astmaatikutele võivad lisaained põhjustada hingamisvaevusi või vallandada astmahoo.

Nõutakse kasutatud lisaaineid märkimist toidukauba pakendile. Nii saab iga tarbija teadlikult hoiduda tema organismile vastuvõtmatuid lisaaineid sisaldavaid toidukaupade kasutamist.

***Kasutage toiduks värsked, töötlemata või vähetöödeldud toiduaineid, milles ei ole muudetud nende esialgset keemilist koostist.**

Eelista kodumaiseid toiduaineid!

***Teadke toiduaineid, millele pole lubatud lisaaineid lisada. E-aineid pole töötlemata toiduainetes, loomse või taimse päritoluga emulgeerimata rasvades ja õlides ning piimas, koores, võis, hapukoores ja maitsestatamata järelpastöriseeritud piimatoodetes, looduslikus mineraal- ja allikavees, kohvis, tees, makaronitoodetes ja mees**

***Vältige toiduaineid, milles on mitu sünteetilist lisaainet.**

Daisi Kaasik

Allikad: <http://www.ti.ttu.ee/>



Toidupüramiid

<http://www.gianni.ee/images.jpg>

Parim enne, kõlblik kuni.



- "Parim enne" on kasutusel selliste toidukaupade puhul, mis näidatud tähtaja ületamisel võivad kaotada kas oma väljanägemise või maitse omadused, kuid need muutused ei too kohe kaasa ohtu tervisele.
- Kui „parim enne“ möödab, siis peab müüja selle ostjat teavitama ning garanteerima toidu ohutuse tootja selles kauba kvaliteedi eest enam ei vastuta.
- Markeeringut „kõlblik kuni“ kasutatakse kiirestiriknevate toitude puhul.
- Nii tähistatud toitu ei tohi pärast näidatud tähtaega enam müüa ja süüa isegi, kui see on allahinnatud.
- Kui tegemist on pakendamata kaubaga, peab säilimisaeg kirjas olema kauba lähedal ostjale nähtavas kohas.
- Minimaalselt säilimas aega ei pea märkima värsketel puuviljadel, marjadel, äädikal, soolal, suhkruil ja närimiskummil.
- Kuigi tähtaeg „kõlblik kuni“ kaupa ei tohi pärast tähtaja möödumist müüa enam mitte mingil juhul, püüavad kaupmehed sellest keelust mööda hiilida.
- Tuleks kindlasti ise vaadata, mida osta ning säilivusaega ja müügitähtaega.
- Kui midagi on valesti tuleb müüjale märkus teha ühendust võib võtta tarbijakaitse inspeksiooniga. Kui olete müügitähtaja ületanud kauba poest ära viinud siis, seda enam vahetada ei saa.

Keijo Öunapuu

Kasutatud allikad:

http://www.ti.ttu.ee/instituut/uudised/millest_reeaegib_sulle_toidu_pakendi_maergistus

Miks on tähtis mitmekesiselt toituda

Mitmekesiselt on tähtis toituda, sest vaid nii saab inimene kätte eluks vajalikud ained. Näiteks on olulised vitamiinid ja mineraalained. Vitamiinid on orgaanilised ühendid mida on vaja organismi arenguks ja elutegevuseks.

Head vitamiiniallikad on värsked puuviljad, aedviljad, täisteratooted ja piimatooted.

Mineraalaineid on vaja organismi kudede ülesehitamiseks ning organismi normaalseks talitlemiseks. Kuna keha ei ole võimeline neid ise tootma, tuleb neid omastada toidust. Inimesele vajalikud mineraalained on näiteks: kaltsium (leidub piimas, loomalihas ja kalas), fosfor (piimas, kalas ja tsitrusviljades), naatrium (vorstis ja marineeritud kurgis), raud (lihas ja pähklites) ja jood (mereandides). Lisaks mõjutavad inimese organismi ka elutähtsad valgud ja rasvad. Inimese organism vajab valke ehk proteiine, sest nendel on oluline füsioloogiline roll kõikides organismides ja viirustes. Kui te tarbite piisavalt valgurikast toitu, tõrjub see teid magusa söömisest. Rasvad on olulised toimiva närvi- ja immuunsüsteemi arenguks, nahale, juustele ja siseelunditele.

Rasvad on inimese energiaallikad, kuid nendega ei tohi üle liialdada.

- **Toidupüramiid aitab valida päeva jooksul kasutatavaid toiduaineid, mis näitab milliseid toiduaineid vajame rohkem, milliseid vähem.**

Reelika Reimets ja Kristi Lepik

Allikad: , www.fitness.ee, [www. Wikipeedia. ee](http://www.Wikipeedia.ee)

KASULIK TEADA

Südamesõbralik toitumine

Kuni 50% Eestis elavatest inimestest surevad südame-veresoonkonnahaigustesse. Selleks, et südamehaigustesse mitte nii palju inimesi ei sureks tuleb toituda tervislikult, liikuda aktiivselt, hoiduda suitsetamisest, alkoholist ja narkootilistest ainetest, ühesõnaga tuleb elada tervislikult.

Südamesõbralik toitumine on mitmekülgne. Kõige paremini väljendab mitmekülgset toidupüramiid. Selles antakse soovitus päevaste toiduportsjonite kohta.

Hommikusöök on väga oluline energiaallikas päeva alustamisel, sellest ei tohiks mitte mingil juhul loobuda. Inimesed kes loobuvad hommikusöögist tarbivad ülejäänud päeva jooksul rohkem rasva- ja kolesteroolirikast toitu.

Samuti et tohiks lõuna- ja õhtusöögist loobuda. Need kolm on väga asendamatud toidukorrad mida ei tohiks kokku lükata ega ära jätta.

*Hea oleks kui alustad päeva mahlaga, see võib olla vähivastase toimega, mis on tervisele väga kasulik.

*Kasulik on ka punast liha mitte väga palju tarbida, kuna punase liha suur tarbimine võib suurendada peen- ja jämesoole aga ka kõhunäärme, neeru, eesnäärme ja rinnanäärme vähi tekke riski.

*Söö ka köögi- ja puuvilju aastaringiselt.

Tiina-Ann Turu.

Allikad: <http://www.terviseleht.ee>

ABITURIENT ARVAB

Küsimused meie kooli abiturientidele.

- Milline peaks teie arvates olema tervislik koolilõuna?

Enamjaolt arvati, et tervislikus koolilõunas peaks olema palju **puu- ja juurvilju, piimatoteid ning väga vähe rasvaseid toite.**

- Milline on teie lemmikleib?

Tallinna peenleib, teraleib, rukkival, lihtsalt rukkileib

- Miks on leib teie arust tervislik?

Mõned leivad sisaldavad seemneid mis on seedimisele väga hea.

- Milliseid kasulikke aineid leivast saab?

Saab kiudaineid, vitamiine (B vitamiini), valke, süsivesikuid.

Kõige populaarsemateks osutusid: tallinna peenleib ja must leib, teiseks eelistati rae leiba ja teraleiba. Mainiti veel, et maitseb rukkival, HELLAR ja POJAD vormileib, ning lihtsalt rukkileib.

Abituriente küsitlesid: Tiina-Ann, Reelika, Elis, Daisi



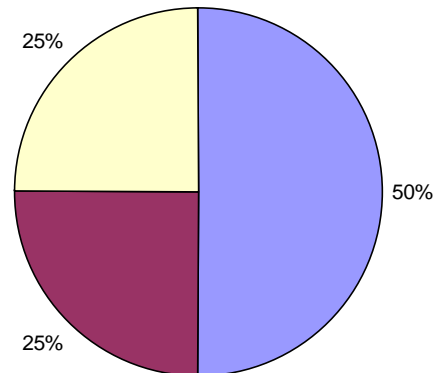
Abituriendid kiidavad maitsvat koolitoitu

TALDRIKUREEGEL



Toidu kõrvale sobib joogiks

- vesi, mahl
- väherasvane piim,
- hapupiim keefir



■ köögilijad toorelt küpsetatult keedetult marineeritud
■ kala või kanaliha või muud liha
■ kartuleid, makarone või riisi

1. Neljandiku taldrikust võtab enda alla kartul, riis või makaronitooted.
2. Viimane neljandik jäetakse põhiroa jaoks, milleks on vähese rasvasisalduse ja soolaga liha, kala või kana. Kala soovitatakse süüa vähemalt kaks korda nädalas või isegi rohkem.
3. Kui põhitoituks on vormiroog, täidetakse pool taldrikust aedviljaga ja pool vormirooga.

Jaanus Juhani

Allikad: [/www.inimene.ee/pages.php3/1624](http://www.inimene.ee/pages.php3/1624)

Rukkileib

Rukkileib sisaldab inimorganismile vajalike makrotoitaineid (süsivesikud, rasvad, valgud, vesi) ja mikrotoitaineid (mineraalained, vitamiinid).

Teraviljatooted peaks moodustama umbes 15% päevasest toidukogusest, mis omakorda moodustab 52-60% kogu toiduenergiast. Lisanditeta rukkileivas on rasva vaid 2-3%, kuid rukkirasva rasvhapete seas on väärtuslikud linool- ja alfa-linoleenhape, mida inimorganism ise ei sünteesi, kuid mis on elutegevuseks asendamatu. Leivas on ka sobivas koguses naturaalkalku. Mikrotoitaineid vajab inimorganism ainevahetuseks ja seeläbi närvisüsteemi, südametähe- ja muude lihaste, veresoonte ja luustiku normaalseks talituseks. Täistera või lihtjahust küpsetatud rukkileib sisaldab vitamiine B10 (foolhape) B1, B2, B3, E. Meditsiinidoktor Selma Teesalu sõnul võivad need inimesed, kes söövad 4-5 viilu rukkileiba päevas, endale rahumeeli mõõdukas koguses suhkrut lubada, sest saavad vajaliku koguse B-Vitamiine kätte.

Kristo Reimets

Allikad: www.maaleht.ee www.leivaliit



Joo piima, siis kasvab sinust SUPERMEN!

KASULIK TEADA

C-vitamiin ja tervis

C-vitamiini tähtsus organismis on suur, vajadus ööpäevas u. 60 mg. Suurima C-vitamiini sisaldusega on kibuvitsamarjad, astelpajumarjad, mustsõstar, mustikas, sibul, sidrun, nõges, paprikas ja paljud teised metsa- ja aiasaadused. Vitamiinide paremaks omandamiseks on vaja süüa iga päev täisteratooteid ning pidevalt süüa puuvilju ja juurvilju. C-vitamiin vähendab teatud vähkkasvajate arengut ja annab organismile kaitsejõu võidelda haiguste vastu. C-vitamiin tugevdab veresoonte tervist. C-vitamiini puudus põhjustab skorbuuti.

Teiste vitamiinide vajaduse rahuldamiseks tuleks süüa ka liha, kala, muna ja vältida vitamiinikadusid toiduvalmistamisel. C-vitamiin hävib kuumutamisel ja õhu käes. Seepärast söö puu- ja köögivilju kindlasti kohe pärast koorimist. Kartuleid jt köögivilju pigem auruta, väldi kauast keetmist.



Kibuvitsamarjad

astelpaju

mustsõstar

Reigo Laev

<http://www.sekretar.ee>

www.greiner-gpi.com/Estonia/eti/2974_3046.asp

Söö puu ja juurvilju!

Siis oled rõõmus ja terve!



- Söö iga päev vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju
- Vali limonaadi asemel naturaalmahl.

Porgand annab kauni jume ja hea nägemise. Ühes keskmise suurusega porgandis on vaid 26 kalorit. Sellest piisab inimese päevase A-vitamiini vajaduse rahuldamiseks. Keetmine teeb porgandid magusaks.

Peet on üks parimaid organismi puhastajaid ja immuunsussüsteemi tugevdajaid. Peedil on kõrge antioksidantide sisaldus ning see hoiab eemal mitmesuguseid haigusi. Peet ergutab vereringet, soodustades vereloomet, puhastades ja tugevdades verd. Punapeedi raua- ja loodusliku suhkru sisaldus tugevdab organismi ning arvatakse, et see parandab ka mälu ja kontsentratsioonivõimet. Peet on küll looduslikult magusa maitsega, kuid üllatavalt madala kalorsusega.

Juurviljad sisaldavad palju erinevaid vitamiine, mis parandavad silmanägemist, tugevdavad immuunsüsteemi, hambaid, luid, nahka ning annavad suurel kogusel energiat ning kindlustavad hea tuju!

Karin Friedrichson

Allikad: <http://et.wikipedia.org/>



Elis ja Annemari

Näksimiseks on soovitatav kommi asemel krõmpsutada :

porgandit, kurki, õuna, paprikat, kaalikat, kuivatatud puuvilju, pähkleid, päevalille jm seemneid, rosinaid, värsked või külmutatud marju.

Soola kahjulik mõju



- Sool muutub organismile kahjulikuks kui teda liialt tarbida.
- Naatriumi suur hulk koormab neerusid vedeliku maht tõuseb ja vererõhk samuti.
- Soola tarbitakse liiga palju kuid inimese organism vajab vähem.
- Inimese organism vajab 2500-600 mg (u 0,5 -1tl)
- Kui hakkad vähem tarbima soola langeb ka sinu vererõhk ja väheneb oht haigestuda teistesse südamehaigustesse.

Soovitus: Tuleb tarbida mõõdukalt soola mitte liialdada!

- Eelista magedamat toitu, asenda sool taimsete maitseainetega!
- Pane soolatoos söögilaualt ära! Valmistoit sisaldab juba piisavalt vahel ka üleliia soola. Lisada pole vaja.
- **Rikkalikult soolatud:** suitsuliha, suitsukala, **kartulikrõpsud**, enamik juustud, marineeritud toidud, **vorstitooted**, pakendatud **kiirtoidud**, puljongikuubikud, maisihelbed, **friikartulid**, **pitsa**, **hamburger**.
- **Mõõdukalt:** liha, kala, piim, munad, jogurt, või margariin, leib.

Kaivo Reimets

Allikad: <http://www.inimene.ee>



Hamburgerid ja vorstitooted sisaldavad palju soola ja rasva! Ära liialda!

<http://www.panix.com/~clay/cookbook/images/hamburger02.jpg>

UURING

Põhikooli õpilaste toitumisharjumused

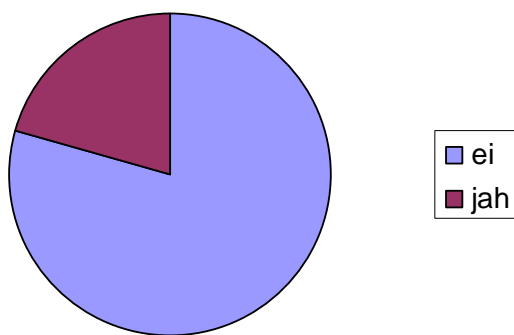
Viisime läbi uurimuse kaheksandas ja üheksandas klassis. Tegime küsitluse. Saime hea ülevaate, mida õpilased teavad tervislikust toitumisest ja kuidas nad oma teadmisi rakendavad. Küsitluses osales 47 poissi ja 34 tüdrukut.

Söögikorrad on nii poistel kui ka tüdrukutel 3-4 korda päevas. Puuvilju söövad poisid nädalas tunduvalt rohkem, kui tüdrukud. Hea on see, et kõik küsitluses osalejad teadsid, miks on kasulik puuvilju süüa – palju vitamiine, tervislikud ja ei sisalda kahjulikke aineid enamjaolt. Lemmikuteks puu- ja juurviljadeks osutusid poistel õunad, pirnid ja kurgid, tüdrukutel aga apelsinid, porgandid ning banaanid. Puu ja köögivilju söödi iga nädal keskmiselt kaks korda, kuid need peaksid olema igal päeval meie toidulaual. Piimatooted söövad iga päev poisid rohkem, kui tüdrukud. Levinuimad piimatooted, mida iga päev juuakse/süüakse on piim, jogurt ning juust. Küsimusele, miks on piimatooted tähtis süüa, vastasid nii poisid kui tüdrukud – tugevdab luid ning sisaldab kasulikke aineid. Rämpstoidu e kartulikrõpsude ja friikartulite söömine nädalas on väike. Poisid söövad neid 1-2 korda nädalas, kui mitte vähem ning enamuste tüdrukute vastuseks oli, et ei söögi kartulikrõpse. Coca-colat ja muid selliseid limonaade joovad poisid ja tüdrukud 1-2 korda nädalas, poisid vahest 3 korda ka. Küsimusele, miks ei soovitata friikartuleid, kartulikrõpse ning limonaade iga päev süüa, vastasid noored, et need on liialt rasvased, ebatervislikud ning sisaldavad palju lisaaineid. Seda, mis on E-ained teadsid kõik tüdrukud, aga kahjuks enamus poisse seda ei teadnud. E-ained on lisaained, näiteks värvained.

Koolilõunat peeti üldiselt tervislikuks ja maitsvaks. Mõned toidud ei maitse. Näiteks tüdrukute hulgas oli neid, kes ütlesid, et supipäeval ei käi söögivahetunnil söömas vaid käivad poes rohkem. Ka poisid käivad poes maiustusi ja saia ostmas, kuid enamasti söövad ka koolitoitu. Lemmiktoiduks oli makaronid vorsti ja singiga, ka hakklihaga ja kastmega.

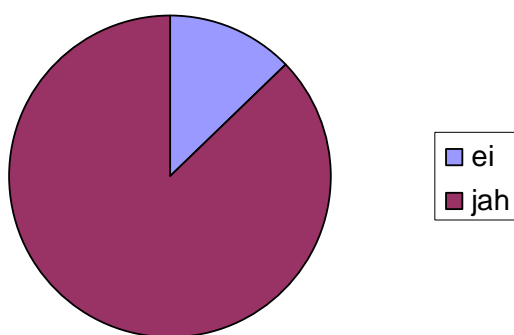
Sellel õppeaastal ei müüda võimla puhvetis enam kartulikrõpse, värvilisi maiustusi ja energiajooke. Ka on krõpsude söömine meie kooliruumides keelatud ning keeld on vähendanud nende söömist.

Piimatoodete söömine iga päev.(naised)



Piimatooted iga päev tarbivad tüdrukud on vähe

Piimatoodete söömine iga päev.(mehed)



Enamik poisse söövad piimatooted iga päev

Uuring viisid läbi: Laura Lahesaare, Joonas Pärna

Ökomärk ja mahetoode.



Mahepõllumajandus on loodushoidlik tootmisviis, kus ei kasutata sünteetilisi väetisi, pestitsiide ega geneetiliselt muundatud organisme. Taimekaitses kasutatakse looduslike vahendeid.

Suurt tähelepanu pööratakse loomade heaolule. Loomad saavad loomulikult käituda, nad peavad pääsema karjamaale või välialale ja neid toidetakse mahesöödaga. Hormoonpreparaate kasvu ja toodangu suurendamiseks ning sünteetilisi ravimeid haiguste ennetamiseks ei kasutata.

Praegu on Eestis taimetoodangu inspeksiooni andmetel 1244 mahetootjat.



PEA MEELES!

Vaata alati poes toidu pakendilt kas see toit on toodetud tervislikult, otsi ökomärke!☺

Joonas Pärna

Allikad: ee/240708/esileht/tarbija



Sööge piimatooted

siis on sinu **LUUD TUGEVDAD!!!**

Piimatooted annavad **KALTSIUMI**, valku ja palju **VITAMIINE**.

Hoiab ära **LUUDE HÕRENEMISE** ehk **OSTEOPOROOSI**.



Biojogurtid sisaldavad tervisele kasulikke baktereid. Tugevneb sinu vastupanuvõime haigustele!

Mart Vandel ja Janari Liitmäe

Allikas: www.Terviseinfo.ee

MÕTISKLUSED

LEIVAST

Leib

Leib on toidumaalimas klassik, nagu autode maailmas on sada aastat vanad Fordid. Leib on kõikide toitude isa või isegi vanavanaisa. Ilma leivata ei oleks korralikku toidulauda. Minule isiklikult meeldib leiba süüa kõigega ja kõige kõrvale. Inimene peab leiba sööma, et olla terve ja tugevdada ning oma loomulikke kaitsevõimet.

Kristjan ja Mariliis



Leib

Leib on kõige esimene toit, mida tuleks hinnata ja austada. Vanasti oli nii, et kui kodus oli leib laual, kui pereisa oli piisavalt tööd teinud, oli pereliikmed õnnelikud. Leib oli kõige väärtuslikum toit, sinna kõrvale liha, kala vms, kui oli võimalik endale seda lubada. Tavaliselt oli pereisa see, kes tõi leiva materjali koju ning pereema tegi leiva valmis. Taigen pandi ahju koos vormiga, kui ahi oli ära küdenud ja söed vaid alles. Leivast peeti lugu ja hinnata leiva tähtsust ja üldse toidu tähtsust enne, kui sul lihtsalt seda enam ei ole. Kui pole enam, mida süüa hakatakse alles mõistma, kui tähtsal kohal on toit meie elus. Kahju on ka sellest, et aina vähemaks jääb inimesi, kes teevad ise leiba, kodus. Üldiselt on leib hea ja praeguseks ajaks on leivavalik juba piisavalt suur, et enda maitse järgi leiba osta. Leib on ka tervislik ja ei anna palju kaalu, mis ma veel tahaks, oleks see, et ma saaks ka ise proovida leiba teha, või vähemalt näha, kuidas leiba tehakse. Leib on ka sellepärast hea, et seda saab põhimõtteliselt iga toiduga süüa. Ühesõnaga leib on püha ja seda tuleb süüa, mitte raisata.

Laura Lahesaare.



Leib

- Leib on tervislik
- Leib annab vähem kaloreid kui sai
- Leivas on palju teraviljasid
- Leib on toitev
- Leivast saab toite valmistada
- Leiba on hea süüa
- Leib on väga maitsev

Tiina-Ann Turu



Leib

Leib on sellepärast hea, et:

- Teeb tugevaks,
- Toidab kõhtu,
- On maitsev,
- Lõhnab suurepäraselt,
- Väga kasulik,
- On igale inimesele kätte saadav,
- Sellele on hea maitsvaid asju peale panna.



Madis Koit



Leib

Leib on olnud alati eesti pere laual, seda juba varajases ajast peale.

Tavaliselt räägitakse saiaist nagu leivast. Inimesed pole siiani aru saanud, et leib oli, on ja peaks jääma pühaks. Paljud tänapäeva inimesed ei tea mis on leiva põhiline komponent. Selleks üheks komponendiks on rukkijahu, loomulikult kasutatakse ka pärm, sest muidu oleks leib ainult üks plönn. Loomulikult on leib väga maitsev ja kõhtutäitev. Siit teadmine MAIASMOKKADELE, kui kõht on tühi ära söö kommi ega krõpsu vaid kui võimalik söö kas paljast leiba või võileiba.

Mina isiklikult üritan päevas vähemalt veerand laiba ära süüa, muidu sööks leiba vähem aga kuna piima vastu on allergia üritan leivast saada omale vajalikud ained. Mina arvan, et leib on eestlaste jaoks üks kõige tähtsamaid toiduaineid igapäevasel toidulaual.

Ega saial ka väga viga pole aga juba vanaaja talurahvas ütles, et mees söögu leiba aga naine saia. Sellel ajal loeti sellest välja, et leib on mehe toit.

Niipalju siis leivast.

Mihkel Vaherna



Komm ja leib- Kumb on parem?

- Komm on parema maitsega – leib on tervislikum
- Komme on pakis rohkem – leib on odavam
- Komm on värviline – leivas pole säilitusaineid
- Komm on ümar – leib on kandiline aga pehme

Taavi Murel



<http://images.google.ee/images?q=Leib&ie=UTF-8&hl=et&um=1&sa=N&tab=wi>

MITMEKESIST

Tervisealased veebilehed

- <http://www.terviseinfo.ee>
- <http://www.kliinik.ee>
- <http://www.ampser.ee>
- <http://koolielu.edu.ee>
- <http://www.toitumine.ee/taiskasvanutele/informatsioon-2.html>
- <http://www.ti.ttu.ee/>
- <http://www.fitness.ee>, www.wikipeedia.ee
- <http://www.terviseleht.ee>
- <http://www.inimene.ee>
- www.maaleht.ee, www.leivaliit.ee
- <http://www.toidutare.ee>
- <http://www.healthilife.ee/raamat/intro.html>
- <http://www.tai.ee/>

Nädala menüü koolisööklas:

E: Sealihastrogonov, kartul, piim, morss, värske köögiviljasalat: kapsa- porgandi, punapeedi

T: Seljanka hapukoorega, manna vaht piimaga, mahlajook, piim

K: Kodupihvid, kartul, kaste, kapsa-porru salat majaoneesiga. mahlajook, piim

N: Hakklihasupp, jogurt kröbinatega, mahlajook, piim

R: Makaronid singi ja vorstiga, tomatisalad, mahlajook, piim

Jäätis

Mõista, mõista mis see on?

1. Suvine poisikene, sajakordne kasukas.
2. Noorik istub nurmel, sada linti peas.
3. Punane poiss ja rohelised juuksed.
4. Seest siruviiruline, pealt kullakarvaline.
5. Pisike pada, magusat putru täis.
6. Laut lambaid täis, ühelgi pole saba taga.



Vastused leiad ajalehete hoolikalt uurides.

28. SEPTEMBRIL OLI MAAILMA SÜDAMEPÄEV!

HOIA TERVISLIKKU KEHAKAALU! Söö mõõdukalt!

- Kasuta vähem soola ja võimalikult vähetöödeldud toiduaineid!
- Söö igapäevaselt puu- ja köögivilju!
- Liigu rohkem!
- Loobu suitsetamisest juba täna!
- Mõtle positiivselt!

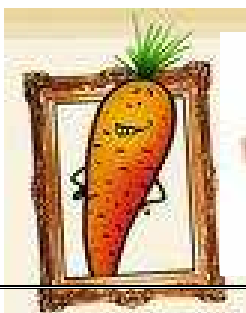
TEE OMA SÜDA ÖNNELIKUKS!

Allikas terviseleht. 23.09.2008

VANARAHVA TARKUST

- Kes liiast sööb ja liiast joob, see omal vatsal vaeva teeb!
- Leiba hammusta kahe hambaga, liha ühe hambaga!
- Oal ja hernel on leib põues!
- Tühi kott ei seisa püsti!
- Kes toitu mõnitab, näeb viimaks nälga!
- Kõik ei kõlba süüa, mis silmaga näed!

Allikas: A.Hussar jt. Vanasõnaraamat. Tln. Eesti Raamat, 1984



PANE TÄHELE!

Tervislike retseptide võistlus.

Koolilõuna mitmekesisemaks ja vaheldusrikkamaks muutmiseks saatke häid ja tervislikke retsepte 10.detsembriks aadressil:

eeva.palk@mail.ee

Tervislikumad ja koolilõunaks sobivamad retseptid valitakse välja ja õpilastele enam maitsnud toidud jäävad kooli söökla menüüsse.

Ristsõnavõistlus

Koosta ajalehe põhjal üks tervisliku toitumise temaline ristsõna. Too ristsõna peatoimetaja Tiina-Ann Turu kätte!

TOIMETUS



Toimetus: Pärnu-Jaagupi Gümnaasiumi 8. klass

Fotod:E.Palk

Karin Friedrichson, Laura Lahesaare, Daisi Kaasik, Reelika Reimets, Kristi Lepik, Annemari Vainu, Elis Ruul, Tiina-Ann Turu, Joonas Pärna, Kristo Reimets, Kaivo Reimets, Keijo Öunapuu, Mart Vandel, Tauri-Janek Järvemets, Janari Liitmäe, Reigo Laev
Täname õpetajaid, kes meid juhendasid:

Eva Palk
Merike Mäemets
Signe Sume

