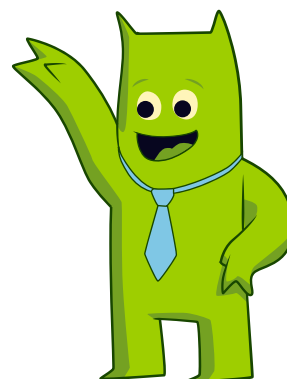


Toidupüramiid

Toiduainete valiku ja tervisliku toitumise põhimõtteid on neli:

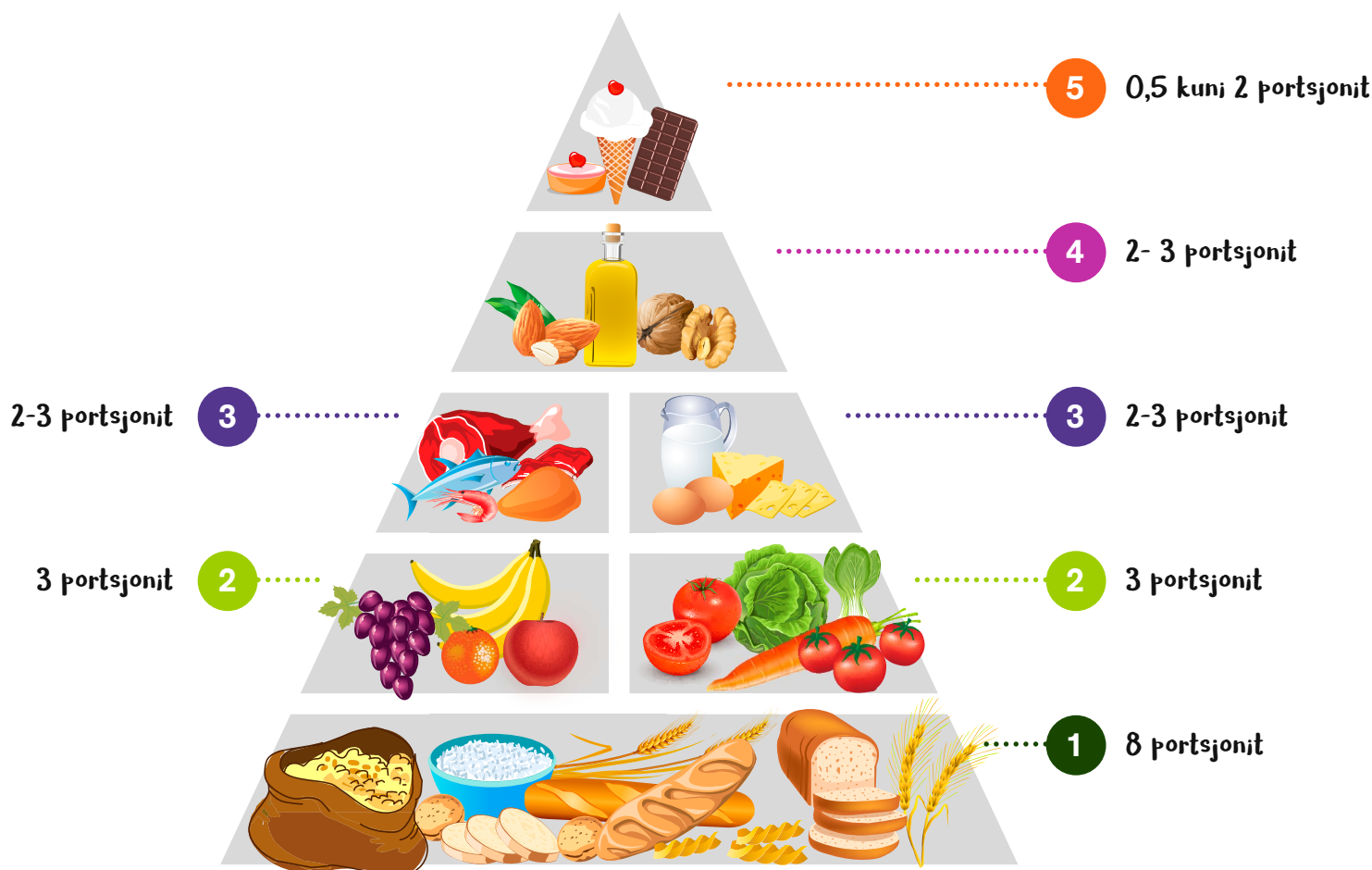
- mitmekesisus
- tasakaalustatus
- mõõdukus
- vajadusele vastavus



Toidupüramiidis on kõik toiduained jaotatud rühmiti. Toidupüramiid annab piltliku ülevaate päevaks vajalikust toiduainete kogusest ja vahekorras toiduainerühmade kaupa. Igas toiduainerühmas on antud päevane soovitatav toiduportsjonite arv. Tinglikult on püramiidi alumistes osades need toiduained, mida tuleb rohkem süüa, keskele jäävad mõõdukalt ja tippu vähem soovitatavad toiduained. Portsjonite suuruse arvestamisel on aluseks võetud toiduainete energiasisaldus.

Päeviti võib toiduenergia saamine kõikuda, seetõttu ei saa soovitusi päevaseks tarbimiseks võtta absoluutsena ja tuleks jälgida mida nädala jooksul süüakse.

Toiduga saadav energiakogus peab vastama energiakulule – üle vajaduse söömisel tekib ülekaal.



Toidupüramiid

Käesolev info vastab 7-10 aastaste laste toitumis-soovitustele.

1 Toidupüramiidi esimesel korrusel on päevases toidus kõige suuremat portsjonite hulka märkiv tähtsusetu toiduainete – teraviljasaaduste ja kartuli grupp.

Teraviljatooted ja kartul

8

1 portsjon on üks järgnevatest:

- 1 dl putru
- 1 dl keedetud pastatooteid või riisi
- 1 viil (30-50g) rukkileiba
- 2 viilu sepikut, täisterasaia või näkileiba
- 1-2 viilu peenleiba või saia
- 100 g keedetud kartulit või veega valmistatud kartulipüreed
- 80 g piimaga valmistatud kartulipüreed

Sellest:

A. rukkileib 4

B. kartul, puder, makaronid (pasta) 4

a. kartul 2

b. puder, makaronid, helber 2

2 Teisel korrusel asuvad puu- ja köögiviljad ning marjad. Päevas soovitatakse vähemalt 2 portsjonit puuvilju ja marju ning 3-5 portsjonit köögivilju.

Köögiviljad, sh kaunviljad, ja seened

3

1 portsjon on üks järgnevatest:

- 100 g köögivilju kas värskelt või keedetult, aurutatult, rasvata hautatult
- 80 g keedetud kaunvilju
- 2 dl köögiviljamahla

Puuviljad ja marjad

3

1 portsjon on üks järgnevatest:

- 100 g värsked puuvilju ja marju
- 15 g kuivatatud puuvilju ja marju
- 1 dl mahla, viljalihaga mahla
- 2 dl nektarit
- 1 dl kompotti (mõõduka suhkruga)
- 1 dl puuvilju või marju roa koostises (kissell, tarretis, küpsetised)

3 Kolmandal korrusel asuvad piim ja piimatooted ning toidugrupp liha-kala-kana-muna.

Liha, kala ja kanamuna

2 kuni 3

Sellest:

A. liha ja liha- ning veresaadused 1-2

B. kala ja kalasaadused 1-2

C. muna 0,5 -2

1 portsjon on üks järgnevatest:

- 50 g taist liha küpsetatult
- 60 g nahata kanaliha, taist sinki, verivorsti
- 30 g nahaga kanaliha
- 30 g vorsti, viinereid, hakkliha, pihve ja kotlette
- 50 g maksapasteeti
- 30 g rasvast liha või hakkliha, mida on kasutatud roa valmistamisel
- 30 g kalapulki
- 50 g rasvast kala (heeringas, forell, lõhelised)
- 75 g väherasvast kala (räim, tursk, lest, latikas)

Piimasaadused

2 kuni 3

1 portsjon on üks järgnevatest:

- 2 dl piima, keefiri, petti, maitsestatamata jogurtit (kuni 2,5%)
- 1 dl puuvilja. või marjajogurtit
- 80 g kodujuustu (kuni 4%)
- 100 g kohupiima (kuni 5%)
- 80 g hapukoort (10%)
- 50 g kohupiimakreemi
- 30-35 g juustu (rasvasisaldus alla 25%)
- 20 g juustu (rasvasisaldus üle 25%)
- 30 g toorjuustu

Toidupüramiid

Käesolev info vastab 7-10 aastaste laste toitumis-soovitustele.

4

Neljandal korrusel lisanduvad toidurasvad, pähklid ja seemned.

5

Püramiidi tipus asuvad kõige harvem ja kõige väiksemas koguses tarbitavad toiduained: suhkur, mesi, moos, maiustused ning magusad karastus- ja mahlajoogid.

Lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned 2 kuni 3

1 portsjon on üks järgnevatest:

- 1 dl rapsi- või oliiviõli
- 1 tl võid või taimeõli-võisegu
- 2 tl margariini ja majoneesi rasvasisaldusega alla 40%
- 1 tl margariini ja majoneesi rasvasisaldusega üle 40%
- 10 g pähkleid, seesamiseemned, päevalilleseemneid

Suhkur, maiustused ja karastusjoogid 0,5 kuni 2

1 portsjon on üks järgnevatest:

- 1 tl mett, suhkrut või moosi
- 10-15 g küpsist
- 10 g šokolaadi
- 10 g kompekke
- 1 dl mahlajooki, morssi, limonaadi

Silmad

.....
.....
.....
.....

Aju

.....
.....
.....
.....

Juuksed

.....
.....
.....
.....

Hambad

.....
.....
.....
.....

Süda

.....
.....
.....
.....

Seedimine

.....
.....
.....
.....

Lihased

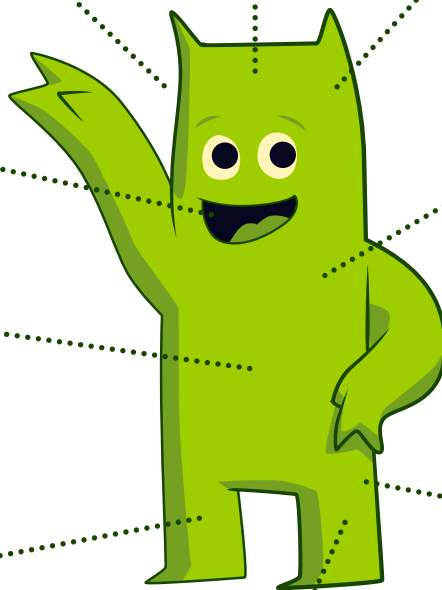
.....
.....
.....
.....

Luud

.....
.....
.....
.....

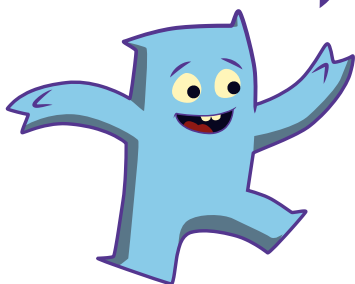
Nahk

.....
.....
.....
.....



Toidupüramiid

Ülesanne!



Pane kirja oma päevane portsjonite kogus.

Nimi

Päev

