

5 värvi reegel

Porgandeid süüa on kasulik, aga ainult porgandeid süüa me siiski ei saa. Miks? Aga sellepärast, et me vajame mitmekülgset toitu, et meie keha saaks kätte kõik vajalikud vitamiinid ja mikroelemendid. Ainult nii püsime me terved ja rõõmsad.



Kuidas me teame, et meie toitumine on mitmekülgne?

Siin tuleb appi 5 värvi reegel, mille kohaselt peaksime päevas sööma 5 erinevat värvi puu- ja juurvilja. Värvide meeldejäätmine on imelihtne! Kas teate, mis värvi on vikerkaar? Just täpselt sellist värvi puu- ja juurvilju peaksimegi sööma!

Ühes puuviljas ei ole kunagi kõiki vajalikke vitamiine ja mikroelemente. Just erinevate värvide jälgimine tagab meile selle, et saame erinevaid vitamiine ja mineraalaineid, mida meie keha vajab.

Miks on puu- ja köögiviljad meile head?

1. Need aitavad hoida normaalset kehakaalu

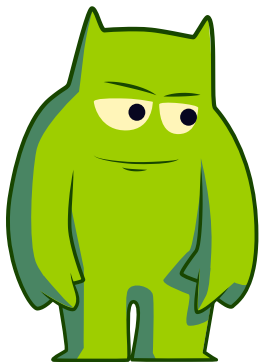
Tänu suurele vee- ja kiudainetesisaldusele täidavad puu- ja köögiviljad hästi kõhtu, andes samas vähe energiat ja rasva. Süües palju puu- ja köögivilju, saab kõhu täis aga vähem energiat. See aitabki hoida normaalset kehakaalu.

2. Aitavad tugevdada immuunsüsteemi ja ennetada haigusi

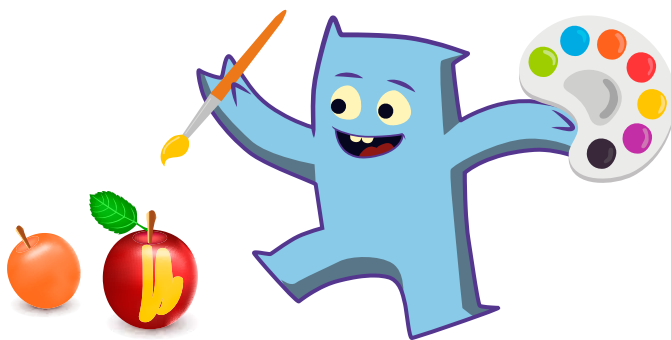
Puu- ja köögiviljad on rikkad vitamiinide ja mineraalainete poolest. Kõikide vajalike toitainete piisav saamine on hea tervise alus. Kõige paremaks näiteks on C-vitamiin, mida sisaldub eriti palju paprikas ja paljudes marjadepuu- ja köögiviljades ning mille puudust seostatakse kevadväsimuse ning haiguste ennetamisega. Ka A-vitamiin, mida leidub peamiselt oranžides ja tumekollastes viljades, on väga vajalik immuunsüsteemi tugevdamiseks.

5 värvi reegel

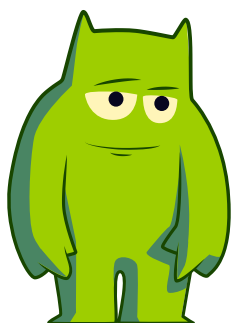
Miks sa õunu värvid?



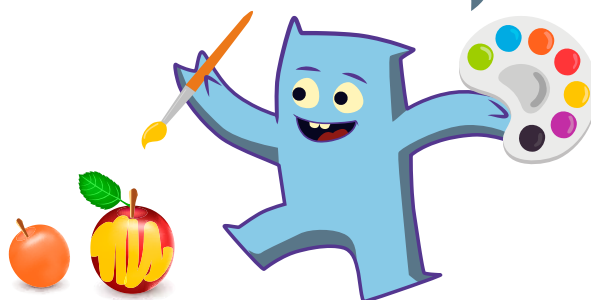
Emal ütleb, et ma pean sööma 5 erinevat värvi puu- ja juurvilja päevas, aga õunad on ainult punased ja rohelised



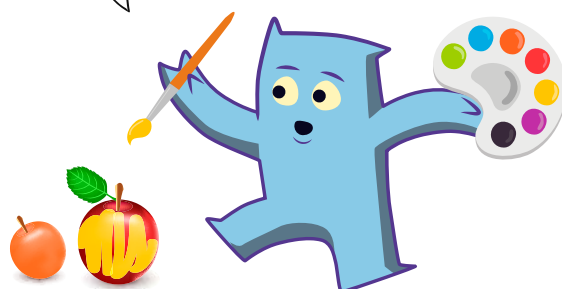
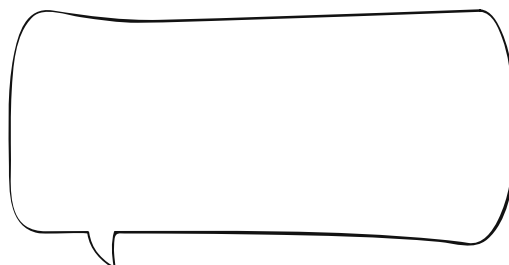
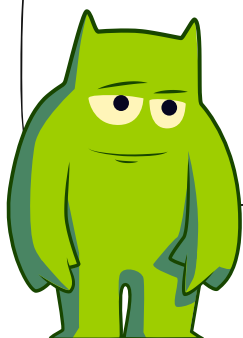
Aga miks sa näiteks porgandeid või ploome ei söö?



Mulle meeldib ainult õunu süüa!



Lõpeta ise vestlus!



5 värvi reegel

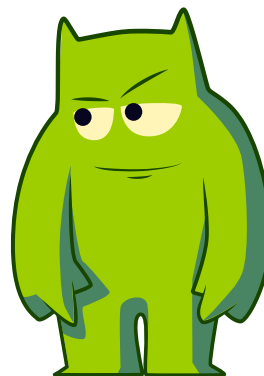
Vitamiinide ja mineraalide sisaldus puuviljades, marjades ja köögiviljades

Puuviljad ja marjad	Väärtused																			
	kcal/100g	Naatrium mg	Kaltsium mg	Magneesium mg	Fosfor mg	Raud mg	Tsink mg	Vaask mg	Mangaan mg	Jooorg µg	Seleen µg	Kroom µg	Nikkel µg	Vitamiin A mg	Vitamiin E αTE	Vitamiin K µg	Vitamiin B1 mg	Vitamiin B2 mg	Vitamiin C mg	
Ananass	46,2	160	18	16	10	0,2	0,1	0,11	0,5			11	16	1,49	0,1	0,21	0,08	0,03	12	
Apelsin	42,7	5	47	10	21	0,1	0,1			2	1,2	1	3,6	3,9	0,24		0,11	0,04	54	
Aprikoos	36,7	2	15	11	20	0,5	0,1	0,06	0,1	0,5	1,3	12	17	33,6	0,75	3,3	0,04	0,05	6	
Arbuus	33,3	2	7	8	9	0,3	0,2						14	9,63	0,1	0,3	0,05	0,01	8	
Arooniad	50,1	3	32	16	72	0,93	0,3			2				93,8	1,5	22	0,01	0	28	
Astelpaju	85	3,5	42	30	8,6	0,4								2,6	3	11	0,18	0,07	165	
Banaan	103	1	6	34	28	0,3	0,2	0,1	0,4	8	1,4	2	10	1,74	0,27	0,06	0,04	0,06	11	
Granaatõun	61	2	12	11	29	0,7	0,4	0,17	0,13		0,5			2,74	0,6	16	0,05	0,04	13	
Greip	33,9	3	23	9	20	0,1	0	0	0	0,1	0,2	0,1	3,1	1,41	0,3		0,05	0,02	36	
Hurmaa	80	5	10	11	19	0,1	0,1	0,1	0,3	0,8	0,6	0	22	78,8	0,73	2,6	0,03	0,05	19	
Jõhvikad	28,5	0,9	13	8	10	0,7	0,2	0,1	0,1	1		1	18	1,8	0,9	9	0,05	0,07	20	
Kiivi	55	4	25	15	32	0,4	0,1	0,13	0,1	1,1	0,3		3,2	3,32	1	33	0,01	0,03	59	
Kirsid	64,3	1	16,5	8,5	20	0,25	0,1	0,09	0,08	0,2	0	0,3	1,5	35	0,56	1,5	0,02	0,03	8,5	
Kreegid	43	2	22	10	14	0,4	0,1	0,07						22	0,6		0,09	0,03	5	
Maasikad	41,2	0,7	21	15	30	0,5	0,1	0	0,43	1	0,25	0,3	3,8	0,9	0,6	5,5	0,03	0,07	60	
Mandariin	40,4	3	36,5	10,5	17,5	0,2	0,1	0	0	1	0,1	0,1	2,8	7,14	0,2	0	0,08	0,03	42	
Mango	59,5	5	12	18	13	0,4	0,12	0,06	0,17	1,6	0,6	0,2	2,0	57,8	1	0,52	0,04	0,05	37	
Melon	26,7	24	14	11	13	0,2				0,32			7	3	0,1	2,6	0,03	0,01	17	
Mustikad	39,6	0,3	19	9	20	0,6	0,2	0,11	4,2	1	0,25	0,3	7	3,9	1,9	12	0,04	0,07	15	
Mustsõstrad	50,8	0,5	72	24	58	1,2	0,3	0,1	0,3	1		0,8	9,6	8,2	2,2	30	0,05	0,07	120	
Pirn	41	0,8	11,4	7	10,9	0,18	0,1	0,1	0,05	1	0,4	2	10	1,33	0,49	2	0,01	0,03	6	
Ploom	41,7	3	16	10	20	0,3	0,1	0,08	0,05	1	0,1	2	5	35,7	0,34	12	0,01	0,02	10	
Pohlad	42,2	0,2	21	8,8	17	0,39	0,18	0,07	3,5	0,5	0,25	2	10	0,75	1,6		0,05	0,04	11	
Sõstrad, punased	49,2	0,6	40	14	47	0,8	0,2	0,09	0,19	1	0,1	0,2	8,7	1,49	0,8	11	0,05	0,07	134	
Vaarikad	41,4	2	35	25	37	1,1	0,4	0,11	1,2	1	0,1	0,8	18	0,25	1,4	10	0,03	0,02	20,5	
Viinamarjad	72	2	13,5	7	21,8	0,2	0,06	0,15	0,09	0,4	0,3	0,17	0,9	2,74	0,4	15	0,04	0,01	10,8	
Õun	45,4		3	3,6	6,8	0,9				0,05			0,7	0,8	2,08	0,32	2,7	0,01		4,8
Köögiviljad																				
Baklažaan	21	2	18	16	30	0,37	0,14	0,09	0,11	0,8	0,2	0,7	0,4	0,3	0,1	6	0,04	0,03	5	
Brokoli	34,1	6,9	48	24	90	1,1	0,1	0,06	0,58	1	0,5	1	8,6	39	0,7	110	0,1	0,2	120	
Hernes	72,6	0,5	31	40	130	2	1,3	0,11	0,38	1	1	1,4	26	31	0,1	28	0,35	0,18	20	
Hiinakapsas	20,1	15	45	15	37	0,3	0,2	0	0,2	0	0,2	1,2	1,8	1,3	0,2	80	0,03	0,04	17,1	
Kaalikas	36,4	7,7	41,8	9,1	30,4	0,23	0,15	0,03	0,14	0,5		0,5	7,0	1,16		3,7	0,05	0,03	57,1	
Peakapsas	26,9	5	42	14	40	0,4	0,2	0	0,24	1	1,5	1,7	2,7	0,5	0,03	60	0,07	0,05	37,4	
Kurk	10,3	6	26	17	35	0,2	0,2	0	0,1	1		1,7	0,6	11	0,1	15	0,04	0,09	8	
Kõrvits	19,9	2	25	11,2	19	0,3	0,1	0,08	0	0,15	0,3	2		80	1,1	1,1	0,04	0,09	8	
Lehtsalat	43	5	42	14	41	0,4	0,2	0,09	0,5	1	2,3	8,3	14	450	0,9	620	0,12	0,35	110	
Nuikapsas	24,2	5	42	14	41	0,4	0,2	0,05	0,11	1	0,7		6	0,3	0,1	7	0,06	0,06	60	
Oad (pruunid)	327	24	143	140	407	8,2	3	0,96	1	1,9	16	8,8	330	14,9	0,5		0,53	0,22	4,5	
Oad (valged)	346	16	240	190	301	10	3,7	0,98	1,8	0,6	12	8,8		14,9	0,5		0,44	0,15	0	
Paprika (punane)	28	1	6	11	24	0,4	0,3	0,08	0,1	0,4	0,1	1	10	55	3,2	1,6	0,05	0,09	185	
Peet	39,2	34	14	20	40	0,9	0,5	0,11	0,6	0,5	0	2,7	3,4	0,59	0,03		0,03	0,05	10	
Porgand	32,4	25	29	14	40	0,5	0,9	0,11	0,4	1	0	0,8	4,6	774	0,4	19	0,07	0,07	6,5	
Redis	14,9	35	41	19	40	0,8	0,3	0	0,08	1	0,1	1	4	1,25	0,1	0,4	0,04	0,04	24,4	
Tomat	21	2,5	9	11	30	0,3	0,2	0,06	0,09	0,2		1,5	3,2	43	0,74	5	0,06	0,04	14,1	

5 värvi reegel

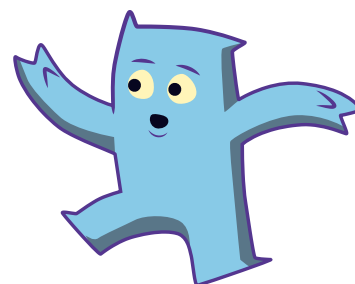
Vitamiinide päevane vajadus koolilastel

Tüdrukud	Vitamiin A RE a	Vitamiin E α-TE b	Vitamiin K µg	Vitamiin B1 mg	Vitamiin B2 mg	Vitamiin C mg
6-9 a	400	6	400	0,9	1,1	45
10-13 a	700	7	700	1	1,2	70
14-17 a	700	8	700	1,2	1,4	100
Poisid						
6-9 a	400	6	400	0,9	1,1	45
10-13 a	700	8	700	1,2	1,4	70
14-17 a	900	10	900	1,5	1,7	100



Mineraalide päevane vajadus koolilastel

Tüdrukud	Natrium mg	Kaltsium mg	Kaalium g	Magneesium mg	Raud mg	Tsink mg	Vaak mg	Jood µg	Seleen µg
6-9 a	max 1580	700	2	200	9	7	0,5	120	30
10-13 a	max 2400	900	2,9	300	11	8	0,7	150	40
14-17 a	max 2400	900	3,1	320	15	9	0,9	150	50
Poisid									
6-9 a	max 1580	700	2	200	9	7	0,5	120	30
10-13 a	max 2400	900	3,3	300	11	11	0,7	150	40
14-17 a	max 2400	900	3,5	380	11	12	0,9	150	60



Ülesanne 1

Kui palju peab porgandeid sööma, et kätte saada päevane K vitamiini vajadus sinu vanuses?
Kui palju annab 100 grammi porgandit K vitamiini?

Ülesanne 2

Millises puuviljas, marjas või köögiviljas on kõige suurem C vitamiini sisaldus?

Ülesanne 3

Miks on oluline süüa erinevaid puuvilju, marju ja köögivilju ja selgita.
Võrdle näiteks banaani ja kurki või paprikat ja kaalikat.

- Mida on ühes vähe, teises palju?
- Mida on neis sama palju?

5 värvi reegel



Märgi ristikesega iga söödud puu-, juur- või köögivili.
Kasuta värviplaatseid, et näeksid, kui värviline on sinu menüü.

Esmaspäev



Teispäev



Kolmapäev



Neljapäev



Reede



Laupäev



Pühapäev



Lisada nimi

