

# Tervise Arengu Instituudi soovitusel vanematele

[www.tai.ee](http://www.tai.ee)

- Ole kursis lasteaia/kooli nädalamenüüga ja tee erinevaid valikuid koduseks lõunaks.
- Värsked (tükeldatud) köögiviljad olgu kodus lapsele alati kättesaadaval.
- Väldi koju maiustuste (kõmmid, küpsised) toomist ja nende laual hoidmist.
- Janu kustutamiseks peaks vesi olema alati kättesaadaval
- Valmista rohkem kartuli- ja köögiviljatoite ja kalaroo gasid.
- Kindlasti olgu lastel koduseks toiduks olemas piim ja/või teised vähemagusad piimatooted.
- Harjuta last erinevate lihtsate salatitega, näiteks porgandi- või kapsasalatiga. Et aga laps harjuks erinevate maitsetega, katseta ka teisi salateid, näiteks hapukapsa-, kõrvitsa-, riivitud rõika-, sibula- (mugul ja roheline) salatit.
- Proovi erinevaid toiduaineid ja valmista neist erinevaid roogasid – sellega tagad toidu mitmekülsuse ning vajalike toitainete saadavuse. Õpeta last valima tooteid eri toidugruppidest, et ta saaks aru, milles seisneb toidu mitmekesisus.
- Anna lapsele võimalus teha ise oma toiduvalikuid sobilike toitade vahel: ühe või teise puuvilja, erinevate teraviljatoodete, erinevate köögiviljade vm vahel.
- Loe infot toidupakenditelt! Lastele lubatud lisaainete kogused on väikesed. Ole ettevaatlik värviliste kommide, jookide, pika säilivusajaga küpsetiste, dessertide ja vorstidega.
- Lapsi ei tohi kunagi seoses söögiga hirmutada. Söök ei ole ka karistusega premeerimisvahend. Last ei tohi süüa sundida, pigem tuleks meelitada. Süüa sundimine võib tugevasti mõjutada lapse psüühikat ja käitumist ning jätta negatiivse jälje edasiseks eluks.