

## Mõtteid laste toitumise kohta

Ülle Hõbemägi, toitumisterapeut, ajakiri Toitumisteraapia nr 1, 2011

Eesti on õnneks veel traditsioonide maa ning sooja kodutoidu tegemine on enamustes peredes igapäevane norm. Kui sotsiaalministri määrusega koolieelsete lasteasutuste toitlustamise korraldamise kohta kaetakse lasteaias lapse ööpäevasest energiavajadusest 87,5%, siis jääb kuni koolimine kuni kodude kanda enamasti vaid õhtune söögikord ning nädalavahetused. Juhusliku vähetoiteväärtusliku söögikorra sattumine lapse päevakavasse vanuses 3-7 eluaastat on harv ning sageneb kooliea saabudes. Siiski omavad kodused harjumused lapse edasise toiduvaliku osas suurt tähtsust, sest maitse-eelistused ja harjumus kinnistatakse juba paaril esimesel eluaastal. Tervisliku toitumise vähene väärtustamine kodus ning valede toitumisharjumuste kujunemine sillutab teed nii lapseas algavatele kui täiskasvanuea terviseprobleemidele, mille hulgas tuleks esile tõsta ülekaalu, vastupanuvõime vähenemist haigustele, aga ka üha sagenevaid seedetrakti probleeme ning käitumishäireid. Lapsea ülekaal on otseseks niidiks 2. tüüpi diabeedi ning südame-veresoonkonnahaiguste väljakujunemisel, põdur füüsiline ja vaimne tervis ei soodusta lapse sotsialiseerumist, vaid loob soodsa pinnase psüühiliste pingete tekkeks koolieas või isegi varem. Kindlasti ei ole toit ainukeseks märksõnaks, aga siiski oluline osa kogu tervikust, millele tuleb terve ja rõõmsa lapse huvides tähelepanu pöörata.

### Kehv isu – kuidas suhtuda?

Isutus, pikad nõ. söömata perioodid ja äärmuslikult valikuline toitumise söömine on üsna tavaline nähe väikelaste hulgas ning valmistab lapsevanematele suurt meelehärmi. Kiidetakse last, kes kõike pakutavat meelsasti sööb ning vastu ei punni, probleemse lapse puhul kaotatakse aga ruttu kannatus ja pea.

Põhilised vead, mida tehakse:

- Sunnitakse last sööma (isegi oksendamiseni)
- Ähvardatakse millestki meeldivast ilmajätmisega (taskuraha, mänguasi, sõbra sünnipäev)
- Mõnitatakse teiste pereliikmete või muude lauas viibivate inimeste ees (sinust ei saagi mingit meest, jääd põduraks ja haigeks, sul pole jõudu plikadegagi kakelda jne).

Vahetevahel ilmnev isutus on normaalne nähe ning lapsevanem võiks seda aktsepteerida, pakkuda lapsele juua (vett, lahjendatud naturaalsel mahla), minna õue (värskes õhus läheb kõht tühjaks!) ning mitte üle reageerida ja muretseda. Toitu ei tohi suruda peale haigeks jääma hakkavale lapsele – esiteks on viirustel võime disahhariide seedevaid ensüüme seedetraktis ajutiselt kahjustada (NB! Siit soovitus piimatooteid haigele lapsele mitte anda) ning selle foonil tekivad väga kergelt seedevaevused, teiseks mobiliseerib organism end võõrkehadega võitlemiseks ning seedetraktis toimuv jääb mõneks ajaks teisejärguliseks. Laps ise küsib süüa kohe, kui ta selleks valmis on, aga kindlasti tuleb suurendada puhta toasooja vee tarbimist (eriti palaviku puhul).

Kui lapsel on söömisest keeldumine saanud pidevaks mureks ning sellega kaasub kõhu- ja/või peavalu, väsimus, kahvatus, sinised rõngad silmade all ja/või kaalulangus, võiks teha perearsti visiidi ning välistada haiguslik seisund, teha vereanalüüs (tuvastamiseks näiteks rauavaegusaneemiat, B-vitamiinide ja D-vitamiini madalat taset), võtta rooja- (nt parasiidid) ja uriiniproov. Kui arstivisiit lapse isutusse selgust ei too, peab analüüsima pere toitumistavasid ja hindama kodust olukorda.

Tavaanalüüsides ei piisa, et tuvastada toidutalumatust, mis võib samuti lapse isutuse või terviseprobleemide põhjuseks olla. Laps võib keelduda alateadlikult teatud toiduainetest, mis talle vaevusi põhjustavad – nendeks võivad olla sageli tarbitavad nisu- ja piimatooted, aga ka mõni täiesti ootamatu toiduaine, isegi niivõrd tavaline nagu kartul või laste lemmikjook kakao. Kui on põhjust kahtlustada teatava toidu talumatust, võib proovida eliminatsioonidieeti, mille käigus see toiduaine menüüst täielikult välistatakse. Kui vaevus teatava aja jooksul taandub ning tuleb tagasi selle toiduaine uuesti menüüsse lülitamisel, võib arvata, et pahanduse tekitaja on leitud. Toidutalumatuse test võib ka olla abiks talumatust tekitavate toiduainete väljaselgitamisel.

### **Psühholoogiline aspekt**

Laps võib reageerida söömisest keeldumisega juhul, kui emal ja isal on tavaks toidulauas oma probleeme lahata, kui perel puudub komme ühiselt süüa ning söömine on vähetähtis tegevus, kui teda on (tema arvates) ebaõiglaselt koheldud või kui laps soovib ise vanemaga manipuleerida millegi saamise eesmärgil – näiteks süüa vaid siis, kui annad kommi. Laps tajub väga hästi kodus valitsevat närvilist õhkkonda ning tema reaktsioon sellele võib olla psühhosomaatiline ehk avalduda kehalise sümptomina, nt. kõhuvalu. Vanemad omakorda tõlgendavad lapse kõhuvalu haigusena, mis lisab niigi pingelisse õhkkonda uut tuld, aga laps toob kõhuvalu ettekäändena söömisest keeldumiseks. Hinnake oma koduseid suhteid ja käitumist lapsega ning püüdke aru saada, kas see võib last mõjutada. Eraldi teema on (vara)teismelised tüdrukud, kelle emad on terve elu kogu pere silme all dieeti pidanud ning laps peab ainvõimalikuks teeks saleda figuuri säilitamiseks samuti dieediga alustada. Kui tundub, et lapse käitumises võib psüühiline aspekt domineeriv olla, konsulteerige psühholoogiga.

### **Lihtsad võtted lapse isu parandamiseks**

Pere igapäevane söömisrutiin võib olla nii välja kujunenud, et ühe väikese pereliikme teistsuguseid soove ei märgatagi. Toitu valiva lapse puhul soovitatakse järgmist:

- Ärge pange taldrikusse erinevaid toite segamini, vaid andke talle võimalus ise otsustada, mida ta täna lauale pandust sööb.
- Pakkuge alati erinevaid toite, aga samas aktsepteerige lapse valikut süüa teistmoodi kui teie, nt. ilma kastmeta, ilma lihata, toidu kõrvale piima joomata jne.
- Huvi äratamiseks võib lapsele killukese tema valikust välja jäänud toitu pakkuda, teinekord saadab sellist käiku edu.
- Isutust võib tekitada kõik magus, sh. ka mahl, magusad jogurtid ja hapupiimajoogid. Vaadake üle lapse magusatarbimise harjumus ning tehke tervislikud korrektiivid.

Selgitage lapsele alati muutuste tähtsust tema tervise seisukohalt, ärge jätke last teadmatusse.

- Sööge koos, tehke seda järjekindlalt, olgu see tore traditsioon ning söögilauas valitsegu alati rahulik-rõõmus meeleolu – see ei ole probleemide lahendamise koht.
- Ärge jätke lapsele võimalust süüa tühja kõhuga suvalisi snäkke (tšipsid, šokolaadibatoonikesed, magusad helbed, saiakesed), sest siis ei söö ta söögilauas midagi. Kui lapsel on nälg, pakkuge talle söögitegemise ajaks korralik võileib või puuvili ning kutsuge ta ikkagi lauda kasvõi klaasikest keefiri jooma.
- Lapsele ei mõju käsk „mine võta ise ja söö!“ Eriti kehva isuga lapsele. Ta ei võta külmikust ega pliidi pealt potist midagi ise. Et laps sööks, peab toidu serveerima ning temaga koos sööma.
- Kehtestage kord rämpstoidu osas, nt. mitte sagedamini kui vaid ühe korra nädalas.
- Söögilauas ei tohi lapsega kurjustada – siis jääb see talle meelde kohana, mis tekitab ebameeldivaid emotsioone.

### **Nippe:**

- Pange portsjon valmis, aga tõmmake kahvliga joon ning öelge, et piisab, kui ta sööb pool portsjonist – igal juhul on see parem, kui lihtsalt kahvliga taldrikus sonkimine.
- Serveerige lastepäraselt, kasutage fantaasiat.
- Lapsed ei armasta keedetud köögivilju, aga pea ükski laps ei ütle ära valmislõigatud köögiviljadest ja jogurti-dipikastmest – pakkuge võimalust sageli niimoodi toorest köögivilja süüa.
- Peitke köögivilji muu toidu sisse – nt. porgand või lillkapsas kartulipüree sisse, erinevad köögiviljad püreesupi sisse.
- Heade rasvhapete saamiseks (NB! Kui lapsel ei ole allergiat) jätke lauale pähkli-ja rosinasegusid, samuti valmislõigatud puuvilju snäki võtmiseks;
- Võtke ette mõne küpsise (kaerahelbeküpsis, kookoseküpsis) või põneva magustoidu tegemine koos lapsega. Kiitke teda, maitske koos tulemust.