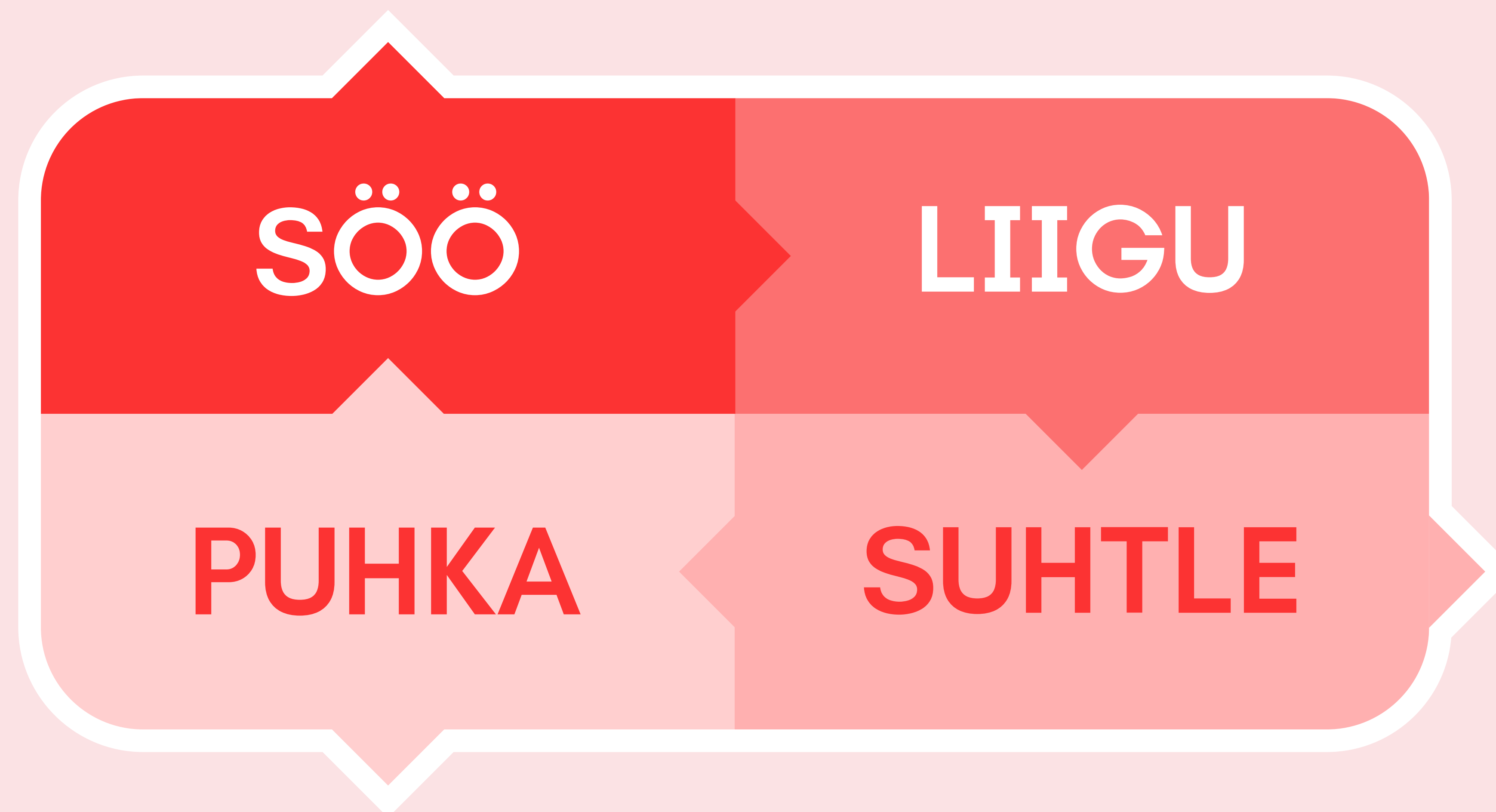


TERVE TERVIS

näitus tervislikust eluviisist ja
tasakaalustatud toitumisest



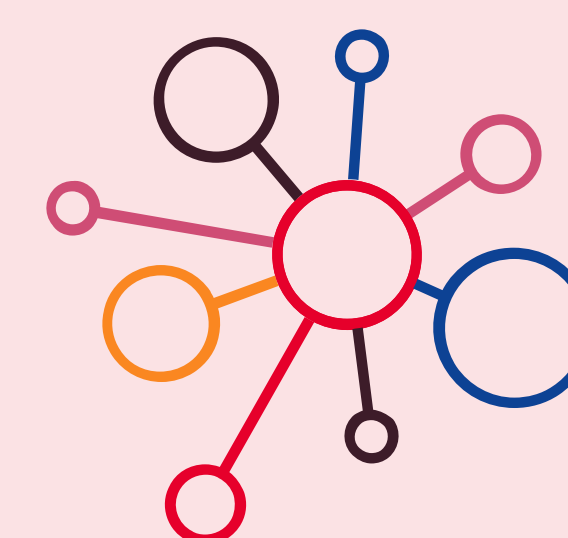
Siit leiad
e-tunnid ja
lisamaterjalid



Näituse töötasid välja Rimi ja Eesti Tervisemuseum, koostamisel lähtusime Põhjamaade toitumissoovitustest 2023/24, Harvardi tervisliku elu suunistest 2023/24 ning Tervise Arengu Instituudi infost.

Koolinäitusega kaasnevad õppematerjalid tundide läbiviimiseks ning Tagasi Kooli e-tundide sari. Tänu Rimi toetusele saab koolinäitust näha aasta vältel igas Eesti maakonnas.

Näituse koostaja: Eesti Tervisemuseum ja Miltton New Nordics
Õppematerjalide koostaja: Eesti Tervisemuseum
Loovlahendused ja disain: Miltton New Nordics



EESTI
TERVISE-
MUUSEUM

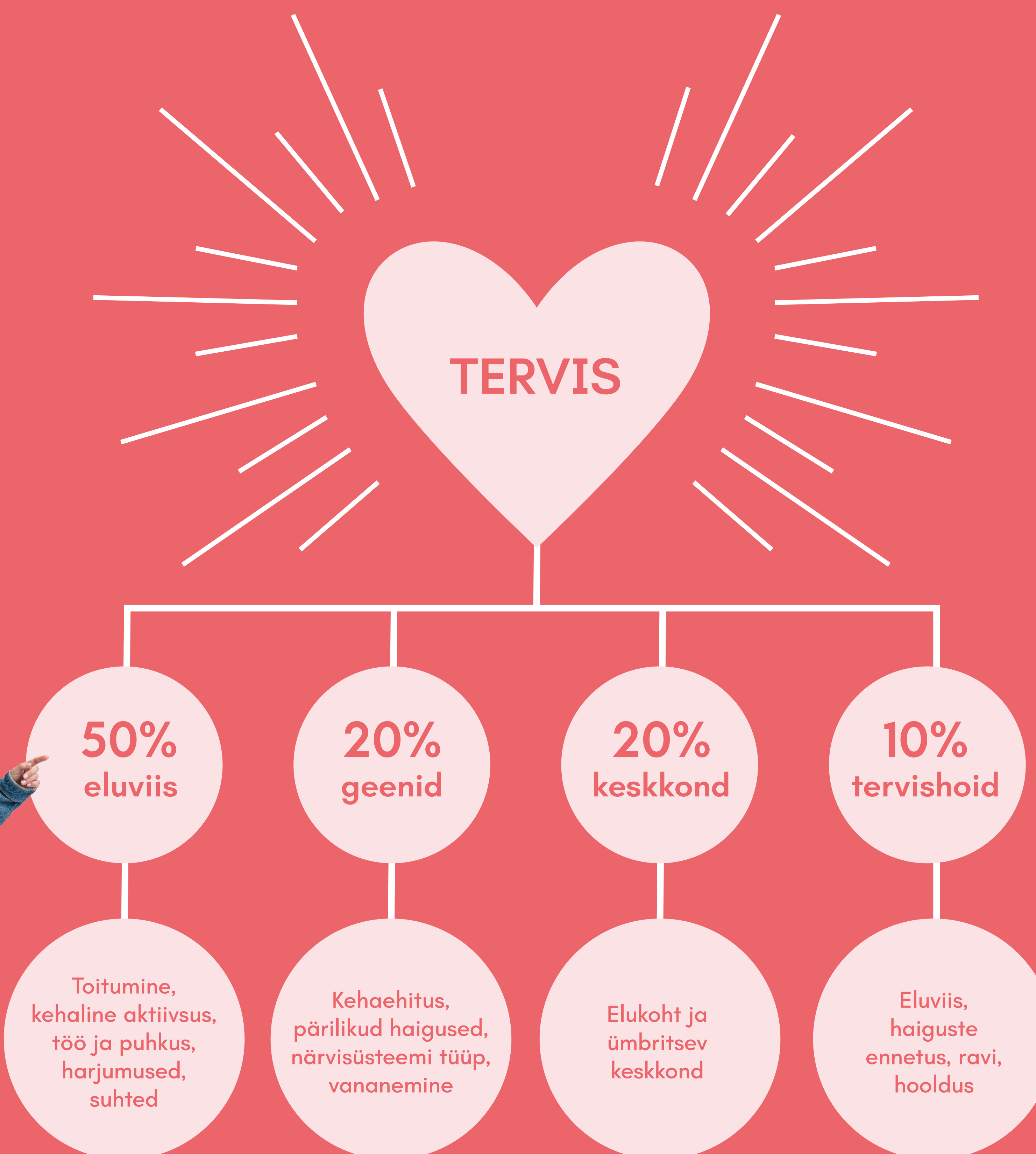
Minu tasakaalus elu

Millest koosneb hea tervis?

Hea tervis - see on hea tuju, selged mõtted, toetavad suhted lähedastega ning see, kui su kehal on hea olla. Sinu ja Maa tervis on ühendatud: mida tervem keskkond, seda tervem oled ka ise.



Sinu välimus, iseloom ja unistused on ainulaadsed. Ainulaadne on ka sinu tervis. Oma elu ei ole võimalik täielikult kontrollida, kuid saad teha valikuid, mis sind edaspidi toetavad. Igapäevastest valikutest kujunevad harjumused, mis tugevdavad organismi, aitavad hoiduda haigustest ja teevad meele rõõmsaks.



50%

enesetundest ja tervisest sõltub eluviisist.



Mis mõjutab head enesetunnet?

Tervise võti on keha- ja keskkonnasõbralik toit, hea uni, liikumine, toredad sõbrad, head mõtted ja oskus pingeid maandada.

Taldrikureegel

Mõtle toidust kui vikerkaarest

- ✓ Enamiku vitamiine saame värvilistest puuviljadest ja marjadest.
- ✓ Enamiku mineraalaineid saame juurviljadest, köögiviljadest ja tumerohelistest lehtedest.
- ✓ Söö vähem töödeldud ja suhkrurikkaid toite.

LISANDID

VALGUD

KÖÖGIVILJAD - vähemalt pool



- ✓ Head energiaallikad on teraviljatooted, nagu näiteks riis, tatar, kinoa, rukis, nisu, kaer, oder ning muidugi kartul.
- ✓ Lisa menüüsse ka pähklid, seemned, taimsed õlid ning valgurikas toit (taimne või loomne).



Mis mõjutab head enesetunnet?

Maga öösel 8-10 tundi

Nii saab keha puhata ja uueks päevaks jõudu koguda. Heale unele aitab kaasa jahe tuba ja see, kui püüad minna magama ja ärgata iga päev sarnasel kellaajal.

- ✓ Unepuudus mõjutab sinu mälu, tähelepanu, keskendumisvõimet.
- ✓ Lühike uneaeg vähendab häid emotsioone ja paneb kergemini ärrituma.
- ✓ Uni on oluline õppimise osa, sest just magades salvestab aju kõik päeval õpitu.
- ✓ Vähene uni mõjutab söögiisu reguleerivaid hormone. Mida kehvemini magad, seda suurem on kaalutõusu tõenäosus, sest söögiisu kasvab ning eriti isutab magusa ja rasvase järele.



Liigu rõõmuga

Katseta julgelt erinevaid liikumisviise. Proovi näiteks kiiresti kõndimist, jooksmist, rattasõitu, ujumist, rühmatrenne, rulluisutamist, rulasõitu, joogat või tantsimist.

Kõik sobib, lihtsalt liigu rõõmuga!
Üks lihtne viis liikumiseks on jalutamine.
Sobivad ka igapäevased tegevused, mis „teevad naha soojaks“, näiteks muruniitmine või koristamine.



“Liikumine on rohkem kui lihtsalt sport - see on viis, kuidas hoida oma keha ja vaimu tasakaalus. Pühendumine ja järjepidevus viivad sihile, kuid kõige olulisem on leida sellest rõõmu. Ärge kartke proovida uusi asju ja liigutada oma piire, sest just liikumisega leiate oma tõelise jõu ja enesekindluse.”

Kelly Sildaru



Mis mõjutab head enesetunnet?

Ära stressa

Ehkki natuke pinget on kehale ja vaimule isegi hea, kipub superkiires elus seda liiga palju olema. Igaühel on oma vaimse tervise turgutamiseks olemas nipid, mis aitavad. Need võivad olla hobid, looduses viibimine, sõprade või pereliikmetega rääkimine, hingamis- ja joogaharjutused, muusika või kunstiga tegelemine või hoopis miskit muud, mis just sulle sobib.

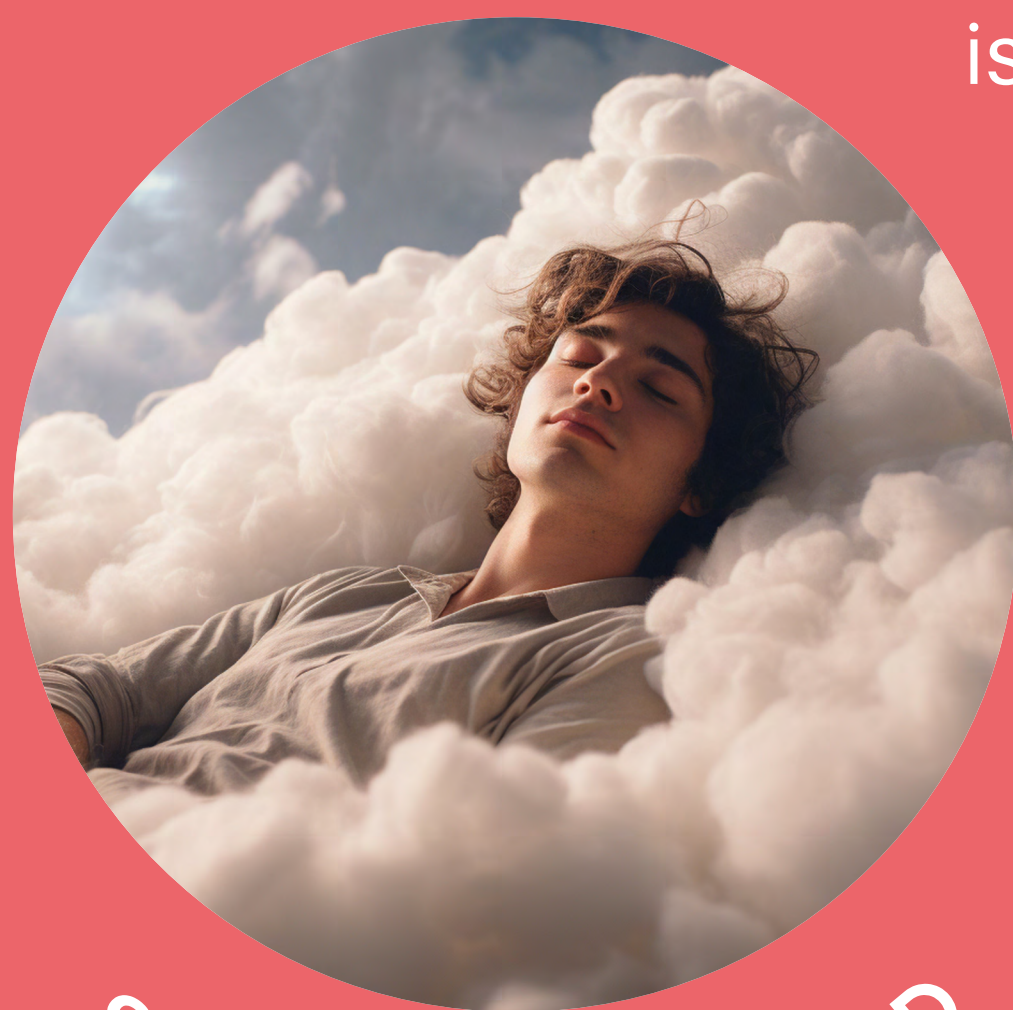


MEDITEERI

Kui aga tunned, et ei oska ennast ise aidata, otsi tuge! Nõu ja abi leiad näiteks veebilehelt [peasi.ee](https://www.peasi.ee).

Kontrolli ekraaniaega

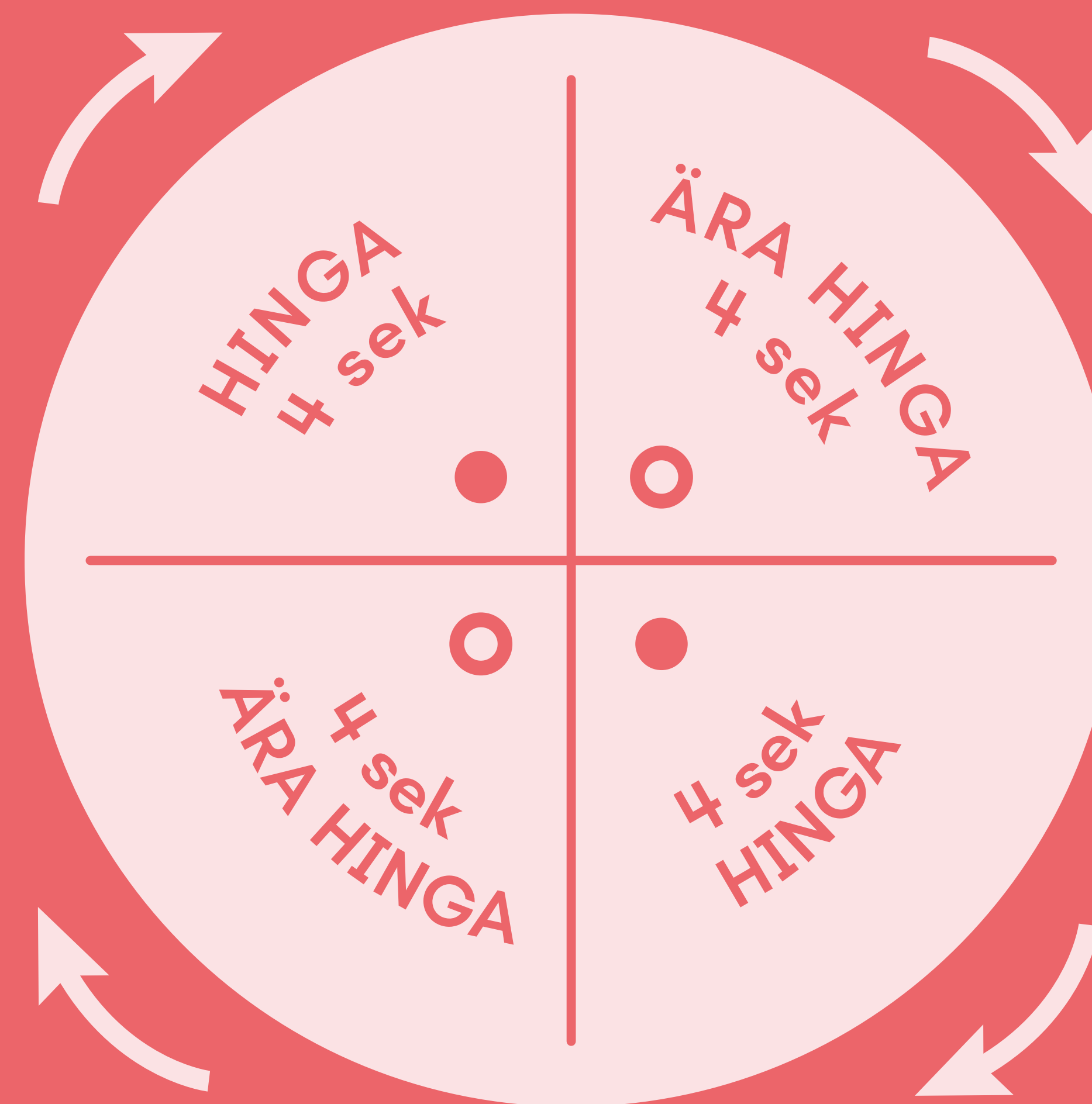
Tundidepikkune ekraanivaatamine kindlasti stressi leevendamisele kaasa ei aita. Sõpradega tšättimine või videomängud ei lase sul puhata ning peale ekraani ees olemist on enesetunne veelgi halvem. Näiteks tähendab enne uinumist telefonis istumine kehvat und, sest ekraani sinine valgus vähendab kehas unehormooni tootmist. Samuti on ajal pärast aktiivset skrollimist või arvutimänge raske rahuneda.



SAA PIISAVALT UND

Pea meeles, et ekraani kaudu püütakse kogu aeg sinu tähelepanu. Selle teadmise saad ise otsustada, kui palju lased ekraanil oma elu mõjutada.

Rahustav hingamisharjutus



Hinga **sügavalt välja**
4 sekundit

Hoia **hinge kinni**
4 sekundit

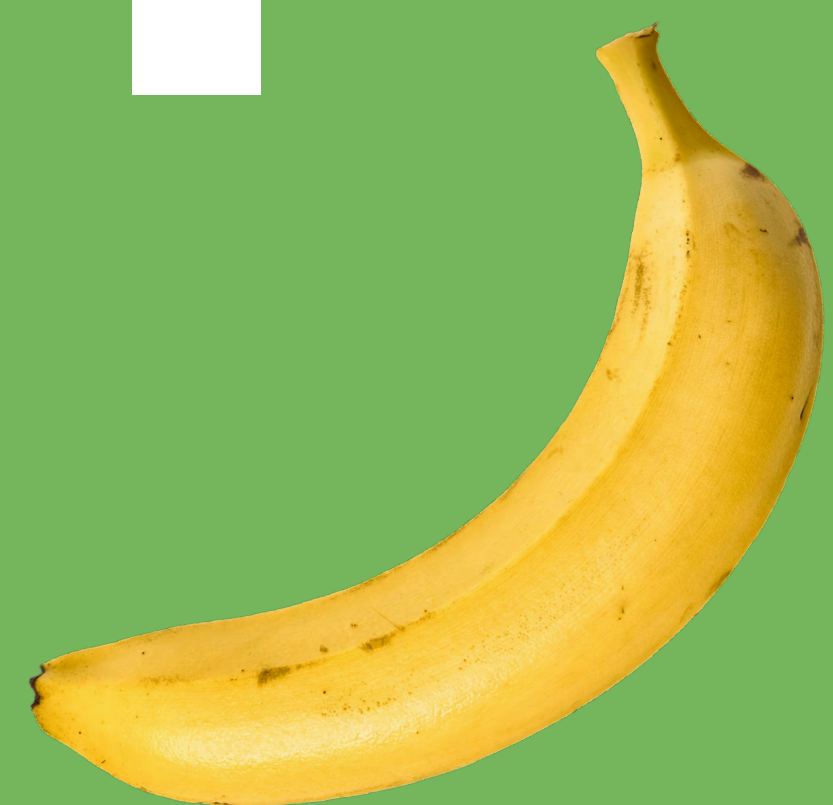
Hinga **sügavalt sisse**
4 sekundit

Hoia **hinge kinni**
4 sekundit



FAKT:

Kui vaimse tervise mured jäävad tähelepanuta, mõjutab see ka sinu keha tervist - tekivad uneprobleemid, väsimus, seedehäired, vererõhu kõikumine.



Tervem sina, tervem planeet



See, mida tõstad oma taldrikule, mõjutab nii sinu kui kogu planeedi tervist. Mõlemale on kasulik, kui suur osa sinu toidust on taimne ja keskkonnasõbralik. Ka väike osa loomset toitu saab su toidulaual olla jätkusuutlikult.

Loomne?



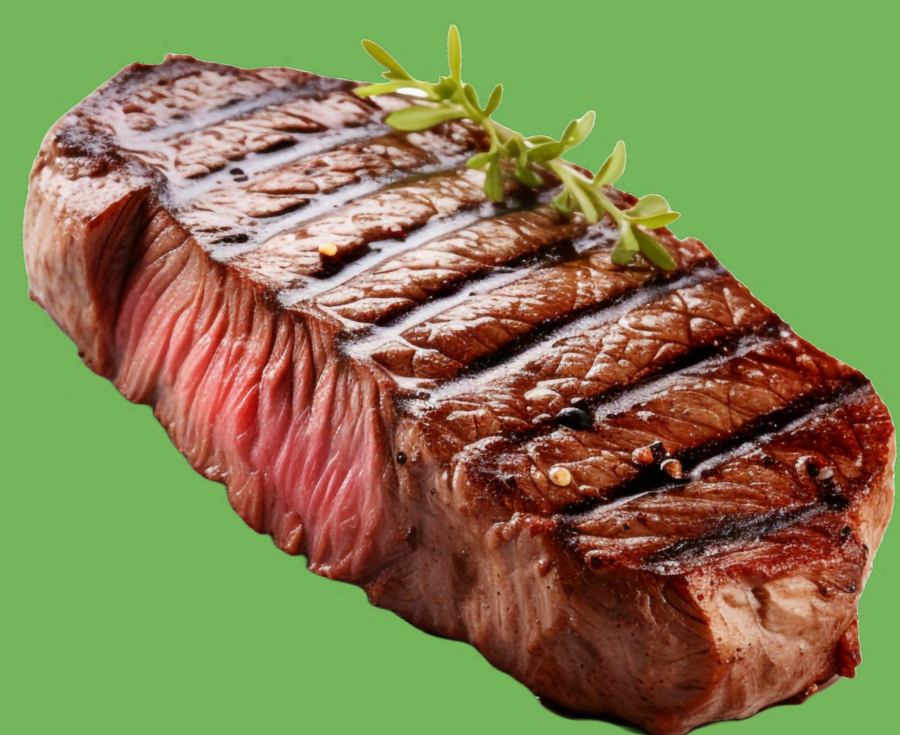
VÕI

Taimne?



- ✓ Sinu ja planeedi tervisele on parem, kui eelistad taimseid valguallikaid loomsetele. Juba see, kui vähendad liha osakaalu oma taldrikul, toetab sinu tervist ja aitab hoida keskkonda.
- ✓ Teadlased kinnitavad, et loomakasvatus soojendab meie kliimat väga palju. Selle mõjul eraldub Maa atmosfääri lisaks suurele kogusele süsihappegaasile ka teisi kahjulikke gaase nagu metaan ja lämmastikoksiid.

- ✓ 93% ehk enamik kogu maailma veetarbimisest tuleb põllumajandusest ja suurem osa veest kasutatakse loomasööda tootmisel.
- ✓ Kolmandik kogu maailmas toodetud teraviljast läheb toiduks mitte inimestele, vaid loomadele.



✓ 1 kg loomaliha saamiseks kasutatakse 15 500 liitrit vett.



✓ 1 kg riisi tootmiseks läheb 2500 liitrit vett.



✓ 1 kg nisu tootmiseks kasutatakse 1600 liitrit vett.



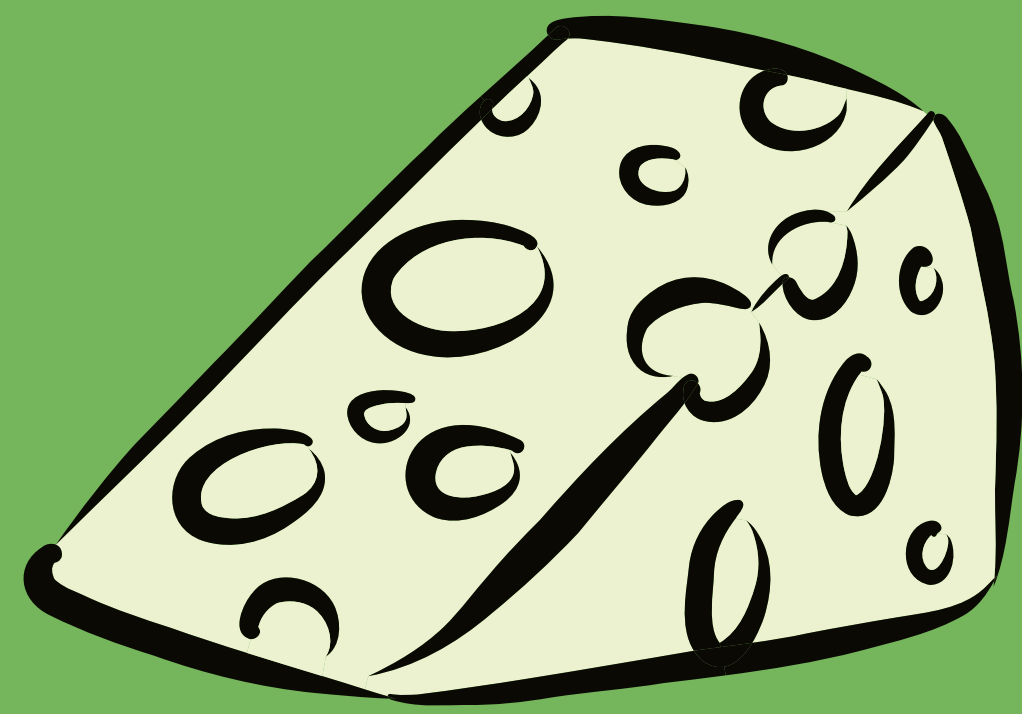
FAKT:

Eelista loomalihale pigem kala (nagu lõhe, forell, räim) või hoopis muna. Töödeldud lihatooted nagu viinerid, vorstid, singid ja kotletid asenda taise lihaga. Hoia lihakogused väikesed, Eesti toitumissoovituste kohaselt ära söö enam kui 100 g (väike peotäis) punast liha nädalas.*

Soovitus täiskasvanud inimesele*

Tervem sina, tervem planeet

Kuidas täisväärtuslikult toituda, kui oled
otsustanud loomset toitu mitte süüa?



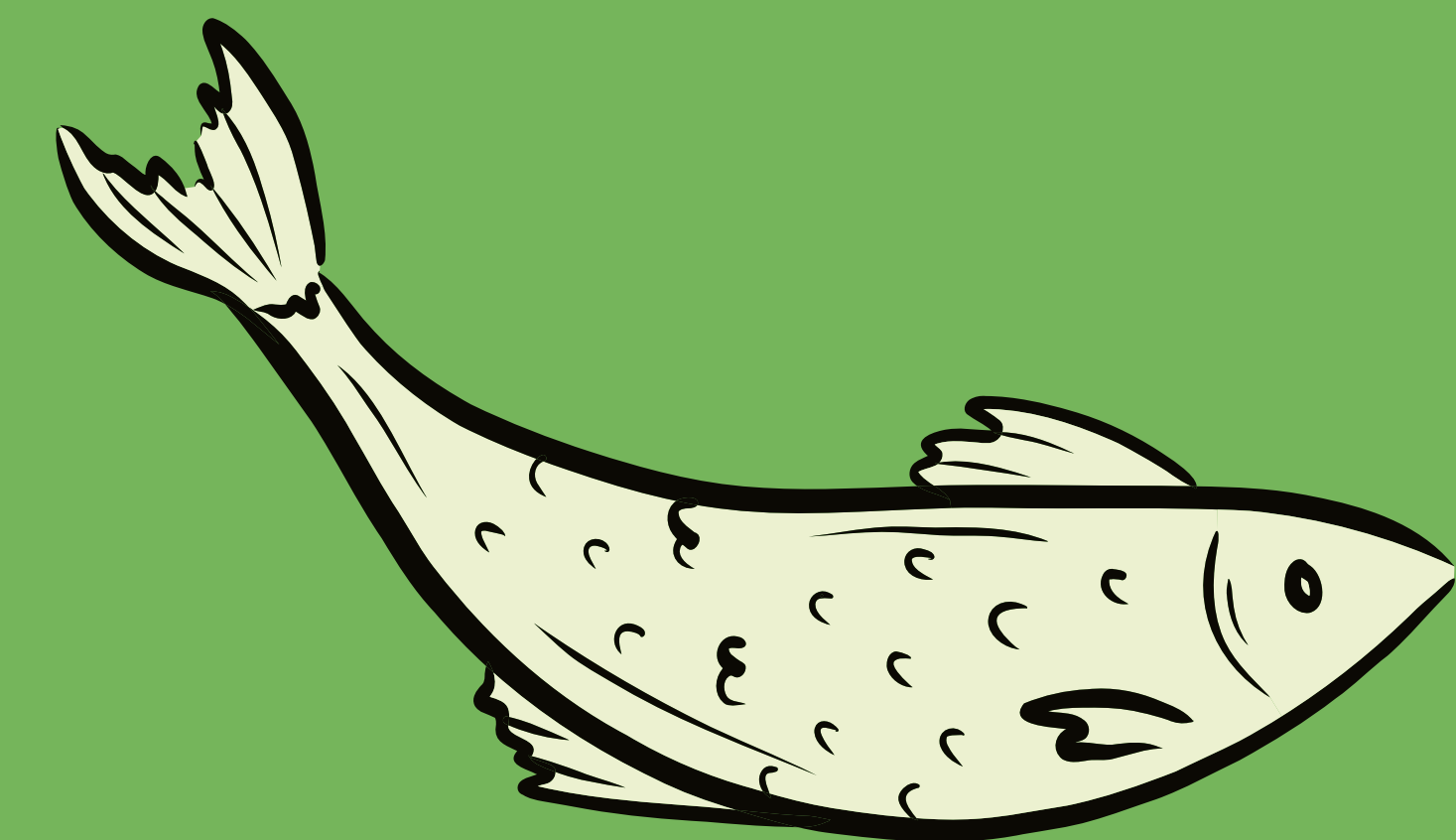
PIIMATOODETE asemel lisa menüüsse:

- ✓ tofut
- ✓ rohelisi köögivilju (brokoli, spargel, kurk, lehtkapsas jm)
- ✓ pähkleid ja mandleid
- ✓ kaunvilju
- ✓ seesamiseemneid ja kuivatatud viigimarju



LIHA asemel lisa menüüsse:

- ✓ kaunvilju valkude saamiseks (kikerhersed, läätsed, oad jm)
- ✓ seemneid
- ✓ rosinaid
- ✓ leiba
- ✓ täisteratooteid
- ✓ tatart, kinoad, täisterariisi
- ✓ maasikaid, arbuusi, tumerohelisi lehti rauavajaduse katmiseks



KALA asemel lisa menüüsse:

- ✓ Kreeka pähkleid
- ✓ kanepi- ja tšiiaseemneid
- ✓ rapsiõli
- ✓ mahedaid vetikatooteid
- ✓ linaseemneid



**Nii taimse kui loomse toitumise puhul vestle toidulisanditest oma perearstiga,
kas ja milliseid toidulisandeid sa vajad.**

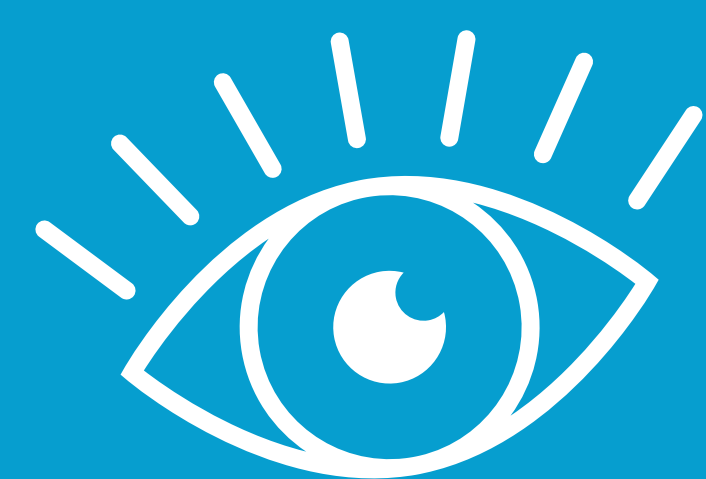
**Söö taimset töötlemata toitu vastavalt oma päevasele energiavajadusele.
Kasuks tuleb vahel juua kaltsiumiga rikastatud taimseid jooke.**



Sinu aju ja sinu taldrik



Kõik, mida sööd, mõjutab su aju tervist, mis omakorda mõjutab tuju, enesetunnet, mälu ja palju muud. Seetõttu tasub teha toiduvalikuid, mis meeldivad ka sinu ajule.



400-500 kcal



Ma soovin, et sa peaksid endale antud lubadusi ja väljendaksid alati enda ainukordsust.

Ma soovin, et sa juba varakult mõistaksid, et distsipliin ja pühendumine on suurim vorm enesearmastusest: koolis, trennis, puhkehetkel - kõiges, mis ette võtad. Ma soovin, et sa hoolitseksid enda eest läbi toidu, mida sa sööd, läbi füüsilise tegevuse, mida teed, sest selleks on su keha loodud. Ja kui tunned, et täna miski muu ei inspireeri ega motiveeri, siis pea meeles - tervel inimesel on miljon unistust, haigel vaid üks. Ole terve!

Marlen Heldemeel
Treener

FAKT:

Ligi viiendiku toidust saadud energiast (400-500 kcal) kulutab ära sinu aju. Sellest suur hulk on seotud keha toimimisega ehk automaatse lihaste juhtimise ja keskkonna tajumisega eri meelte kaudu.



Mis ajule meeldib?

Ajule meeldib ühtlane veresuhkru tase – see hoiab tuju hea ja vaimu terava. Söö selleks regulaarselt ja mitmekesiselt, väldi toidukordade vahel maiustusi-limonaade ja muid süsivesikurikkaid toite.

AJULE MEELDIB ÜHTLANE VERESUHKRU TASE



Ajule ja kehale meeldivad **täisterajahust leiva- ja saiatooted**, aga ka täisterapasta.

AJULE MEELDIVAD TÄISTERATOOTED



Keha ja aju vajavad rasvhappeid nagu **oomega-3** ja **oomega-6**. Neid leidub kalas, avokaados, oliiviõlis, merevetikates ja Kreeka pähklites.

OMEGA-3 JA 6 RASVHAPPEID SISALDAVAD TOIDUD



AJULE MEELDIB VÄRVILINE AIAKRAM



Ajule meeldib värviline aiakraam, kust ta saab kõikvõimalikke toitaineid. Seepärast võiks taldrikul korraga olla vähemalt viit eri värvi toitu. Söö iga päev vähemalt kolm peotäit köögivilju, kaks peotäit puuvilju ja marju ning seemneid ja pähkleid.

Ajule meeldib magus maitse, kuid sellega ei tohiks liialdada – rohke suhkur ajab aju segadusse ning liigsal maistamisel on leitud seoseid ärevusega.

Sinu aju tervise jaoks on väga olulised B-rühma vitamiinid. Neid saab näiteks seemnetest, pähklitest, leivast, kaunviljadest, munast, brokolist, paprikast, banaanist, maasikatest.

AJU TERVISE JAKS ON OLULISED B-RÜHMA VITAMIINID



Mis ajule ei meeldi?



✓ **Veresuhkru kõikumine tekitab väsimust, halba tuju, keskendumisraskusi ja näljasööste.** Maiustused ja snäkid tõstavad järsult veresuhkru taset, ent see langeb kiiresti madalamale kui enne – tulemuseks on kehv enesetunne, sest aju ei saa piisavalt energiat.

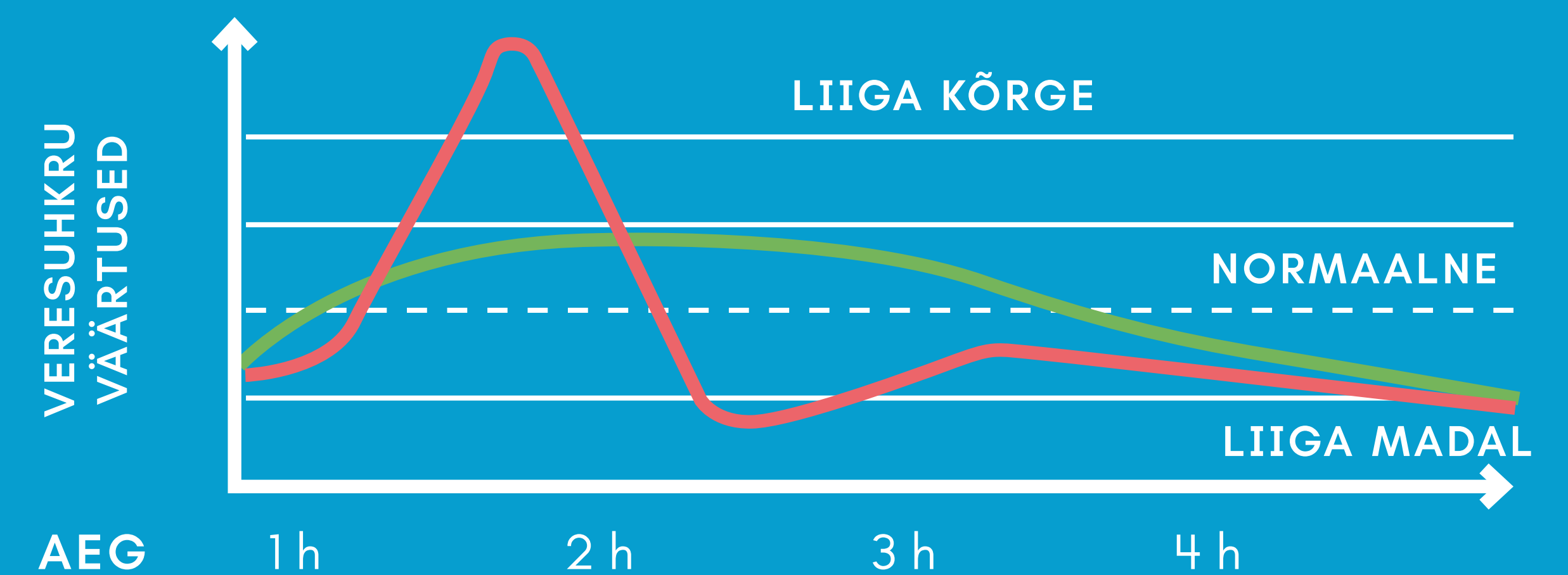
✓ Töödeldud toit on sinu ajule halb. Mida rohkem töödeldud, seda halvem. Uuringud näitavad, et ka **depressiooni risk on suurem** neil, kes söövad palju töödeldud toitu.

✓ **Ajule ei meeldi frititud toit** – ka liigne friikate söömine võib soodustada depressiooni teket.



Vaimse tervise hoidmise soovitused:

Püüa säilitada ühtlast veresuhkru taset – **see hoiab tuju hea!**



● **punane joon** – näiteks süües krõpse ja juues õunamahla
● **roheline joon** – näiteks süües kartulit, värsket salatit ja kana/tofut

Mis on töödeldud toit?

Lihtne reegel – kui saad otse pakist võtta ja suhu pista, on toit töödeldud. Seda ka siis, kui valmistamiseks piisab vaid mikrolaineahjus või pannil soojendamisest.



TÖÖDELDUD TOIDUD

Töödeldud toit on näiteks kartulikrõpsud, pakendatud maiustused, karastusjoogid, kommid, magustatud hommikusöögihelbed, poekoogid ja –küpsised, jäätis, aga ka töödeldud lihatooted, nagu näiteks viinerid.

Töödeldud toidus on:

- ✓ alles vähe vitamiine
- ✓ rohkem soola ja suhkrut
- ✓ maitsetugevdajaid, et see oleks söojale rohkem meeltemööda
- ✓ säilitusaineid, et toit säiliks



SUHKRURIKKAD MAIUSTUSED

Erinevad kartulitooted, 120 gr	Energiasisaldus	Süsivesikud	Rasvad	C-vitamiin	Kiudained
Keedukartul – 2 tk	109 kcal	25 g	0	13 mg	2,1 g
Kartulipuder – 4 suuremat spl	132 kcal	15 g	6 g	0	2,3 g
Friikartulid – keskmised	323 kcal	42 g	15,5 g	6 mg	3,9 g
Kartulikrõpsud – 120 g pakk	536 kcal	53 g	32 g	13 mg	3,6 g

Nälg, toidutung ja enesekontroll

Näljatunne on märguanne sellest, et veresuhkur on liiga madal. See mõjutab nii tundeid kui ka enesekontrolli. Kui lähed poodi tühja kõhuga, kipud tegema ebatervislikke otsuseid – ostad toitu rohkem kui tarvis või kuhjad korvi ebavajalikke snäkke.

Suur toidutung viitab sellele, kui vastuvõtlik on inimene toiduahvatlusele. Toidutung tähistab seda, kui palju sa toitu enda ümber märkad ning kui palju oled hea ja isuäratava toidu saamise nimel nõus vaeva nägema.

pea meeles!

- ✓ **Söö kõiki toitained iga päev:** süsivesikud annavad energiat, valgud hoiavad energiataset, rasvad on vajalikud organismi normaalseks toimimiseks, kiudained toetavad soolestikku ja aitavad hoida veresuhkru taset ühtlasena. Abiks on taldrikureegel!
- ✓ **Söö regulaarselt ja vastavalt oma keha rütmile.** Näiteks kui sulle sobib viis toidukorda päevas, siis söö kolm põhitoidukorda ja kaks vahepala. Nii ei teki suuri veresuhkru ja energia kõikumisi.
- ✓ **Kui sööd, siis keskendu ainult sellele.** Aju tahab toitu ja selle maitseid teadlikult nautida. Samal ajal telefonis skrollimine või teleka vaatamine on ajule koormav ning vähendab toidust saadavat naudingut.
- ✓ Janu kustutamiseks **joo alati vett.**

Igäühel on erinev enesekontrolli võime.

Mõnel on lihtne maiusest mööda vaadata, mõnel on toidutungist ülesaamine keerulisem. Et suvalist maiustamist vältida, **tuleb kõht toidukordadel mitmekesiselt ja tasakaalustatult toitu korralikult täis süüa,** sest näljasena on tungid tugevamad.



TOITU MITMEKESISELT
JA TASAKAALUSTATULT

Kehakuvand ja kehakaal

Kehakuvand on see, millisena ennast näed ja kuidas enda kehasse suhtud. Selle kujunemist mõjutavad pereliikmed, sõbrad, sotsiaalmeedia ja ka moetrendid.

Snapchati düsmorfia

Snapchati ja Instagrami filtrid ning sellised äpid nagu Facetune on meie maailmapilti toonud uue ja ihaldusväärse, kuid moonutatud arusaamise ilust. Sotsiaalmeediat skrollides ei tohi unustada, et me näeme seal põhjalikult töödeldud fotosid, mis muudavad inimeste tegelikku välimust.

Düsmorfiline häire on see, kui inimesel on oma kehast ettekujutus, mis tegelikult tõele ei vasta. Selle häire käes kannatavate inimeste enesetunne sõltub vaid välimusest, mistõttu neil on oht saada mõni toitumishäire.

FAKT:
Sotsiaalmeediat skrollides ei tohi unustada, et me näeme seal põhjalikult töödeldud fotosid, mis muudavad inimeste tegelikku välimust.



Mis aitab?

- ✓ Arvesta, et sotsiaalmeediast saadud info ja eeskujud mõjutavad sinu enesetunnet.
- ✓ Märka, kelle *feed'*ist nähtu muudab sind oma välimuse suhtes enese-kriitiliseks. Tark oleks lõpetada selliste kontode jälgimine, nii ei saa need sinu enesetunnet mõjutada.
- ✓ Leia kontod, mis pakuvad sulle rõõmu, annavad põnevaid ideid ja hea tuju! Olgu selleks kasvõi looma- või kokkamisvideod.
- ✓ **Mida ma peaksin oma kaalust teadma?** Inimese kehakaalu hindamiseks kasutatakse tihti kehamassiindeksit (KMI), mis näitab inimese kaalu ja pikkuse suhet. Noore inimese keha areneb ja muutub: teismeeas kõigub kaal paljudel. See on okei ega tähenda kaaluprobleemi.



Siin saavad nii lapsed, noored kui ka täiskasvanud arvutada oma kehamassiindeksit.

Mitukümmend triljonit bakterit sinu kehas – mida nad sinu heaks teha saavad?

Maa on mikroobide planeet. Neid mikroorganisme on nii „häid“ kui ka „halbu“. Et ellu jääda, vajab iga elusolend oma kaitsvat mikroobikooslust.

90%

„õnehormoonist“
serotoniinist
toodetakse
soolestikus.

Sinu sisemine armee

Peensoolest imuvad vereringesse vitamiinid, mineraalid, süsivesikud, rasvad, valgud ja vesi, et keha saaks neid kasutada. Seal tavaliselt mikroobe ei leidu.

Jämesooles on rohkelt mikroobe, kes aitavad kehal seeditud toitu edasi lammutada, et see siis kehast väljutada.

- ✓ **250 m²** on täiskasvanud inimese kogu soolestiku suurus laiali laotatuna. See on pindalana sama suur kui tenniseväljak või konverentsisaal!
- ✓ **99%** inimese kehas elavatest mikroorganismidest on bakterid, mis aitavad toitu lammutada. Enamik neist elab jämesooles.
- ✓ **Üle 1000** liigi soolebaktereid leidub inimesel kindlasti, mõne teadlase arvates isegi kuni 2000.
- ✓ **200 grammi** jagu on tavaliselt inimese soolestikus baktereid. Umbes sama palju kaalub kaks õuna.

Head bakterid toetavad seedimist ja aju head tervist, samuti suurendavad vastupanu haigustele. Need mõjutavad nii sinu vaimset ja füüsilist tervist, tuju kui käitumist. Seetõttu kutsutakse neid vahel ka „teiseks ajuks“. **Soolestik toimib nagu suur lihas, mis „lainetades“ toitu kehas edasi kannab.**

FAKT:

Pea meeles, et uitnärv kaudu on sinu soolestik otseühenduses ajuga. See tähendab, et soolebakterid annavad toidust saadud signaalid edasi ajule. Kui sööd palju ja sageli toitu, mis kurnab keha, mõjutab see lõpuks ka aju tervist.



ÕNNELIKUD SOOLEBAKTERID = ÕNNELIK SINA :)

Kuidas häid baktereid hoida?

Bakteritele meeldib mitmekesine ja vähetöödeldud toit. Põhilise osa soolebakterite toidust moodustavad kiudained, mida leidub ainult taimses toidus.

Hoia oma häid soolebaktereid!

- ✓ Söö iga päev kiudainerikast toitu, sest see on heade bakterite põhitoit. Palju kiudaineid on näiteks köögi- ja aedviljades või täisteraleivas.
- ✓ Tarbi hapendatud toite, mis sisaldavad probiootikume. Bakteritele meeldivad eriti hapukapsas ja muud hapendatud taimetoidud, *kombucha* ehk teeseenejook ja *kimchi* ehk vürtsikas Korea värskhapukapsas. Hästi sobib ka maitsestatamata jogurt, kuhu võid lisada seemneid, pähkleid ja marju.


FAKT:

Eriti hästi töötavad nende inimeste soolebakterid, kes söövad erinevaid taimseid toite - 30 erinevat taime nädalas aitab soolestikul terve ja rõõmsana püsida.

Sobivad ka seemned ja pähklid ning isegi šokolaad, kui see ei ole liiga suhkrurohke ja sisaldab palju kakaod.

Kiudained on vajalikud soolebakterite toitmiseks

Kiudained vähendavad ka sinu veresuhkru liigset kõikumist. Vaata, kui erinev on toitainete sisaldus erinevates õunatoitudes ja -jookides!

	 1 õun, 170 g	 õunalimonaad, 500 ml	 õunamahl, 200 ml	 3 spl õunamoosi, 60 g
ENERGIA	82 kcal	205 kcal	83 kcal	135 kcal
SUHKRUD	18 g	49,6 g	20 g	33 g
KIUDAINED	4,4 g	0 g	0 g	0,75 g
KAALIUM	103 mg	15 mg	120 mg	19,5 mg
C-VITAMIIN	6,1 mg	0 mg	0,4 mg	0,9 mg

Kunstlikud magusained



FAKT:

Aju ei tee vahet kunstliku magusaine ja loodusliku suhkru vahel. „Null-suhkrusisaldusega“ joogid ja söögid ei aita tingimata kaalu langetada!

Neid kasutatakse suhkru asendajana toidu ja joogi kalorisalduse vähendamiseks ja selleks, et see sulle ikka maitseks.

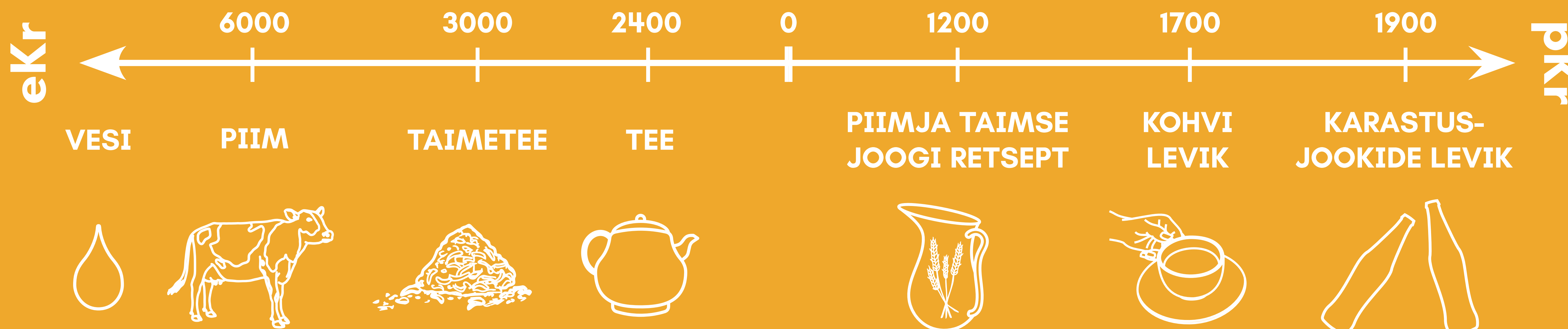
Teadlased kinnitavad, et suhkruasendajad ei ole kuidagi suhkrust tervislikum ega parem valik. Mitme aine puhul on leitud erinevaid kahjulikke mõjusid, näiteks seoseid vähi (aspartaam), infarktiohu (erütriol) või diabeediga. Üks esimesi kunstlikke magustajaid – sahhariin – on Euroopa Liidus tänaseks keelatud.

Kus leidub kunstlikke magustajaid?

Sageli on need karastusjookides ja maiustustes, mida reklaamitakse kui suhkruvabasid või vähendatud suhkruga valikuid. Magusaineid on ka valgupulbrites.



SUHKRUASENDAJAD EI OLE KUIDAGI SUHKRUST TERVISLIKUMAD



OLEN MA NÄLJANE VÕI JANUNE?

Vahel tundub janu näljatundena. Kõigepealt tasub juua vett, veidi oodata ja tunnetada, kas näljatunne muutus.

Millist jooki valida?

Kerge on sattuda segadusse, sest poodides on valik suur. Kõige kasulikum jook on vesi – see annab kehale vajaliku vedeliku lisaaineid maha jätmata. Vedelikupuuduses keha annab endast märku peavalu või väsimusega.

Tee ehk taime-tõmmis on samuti üks vanemaid jooke.

Loomade piim lisandus inimeste toidulauale koos põllumajanduse levikuga, mitusada aastat hiljem asuti tegema piimjaid jooke ka teraviljast, ubadest ja pähklitest.

Suhkru ja lisaainete poolest rikkad mullijoogid, spordijoogid ja energiajoogid on suuresti tänapäevased leiutised, ehkki esimene limonaadijook pärineb juba 17. sajandist.



Energiajoogid ei anna lisaenergiat

Kui käsi haarab energiajoogi järele, tasub endalt küsida, miks. Tegelikult ei anna sellised joogid meile energiat, vaid kasutavad ära organismi enda varud ning hiljem oled veelgi väsinum.

Energiajook sisaldab kombineerituna ergutavaid aineid, nagu kofeiin, suhkur, tauriin, taimsed stimulandid jms.

Arenev aju on sellistele ainetele vastuvõtlik – võid tunda südame pekslemist ja ärevust, halba enesetunnet. Väheneda võib keskendumisvõime.



Kui keskenduda on keeruline või väsimus vaevab, siis energiajoogi asemel:



tee kiire venituse või jalutuskäik, mis annab jaksu juurde,



söö mõni tervislik vahepala, mis annab kehale energiat,



tee lühike 10–20-minutiline uinak, mis võib olla üllatavalt tõhus



või joo hoopis klaas külma vett – see värskendab ja ergutab.

Mõned inimesed kipuvad liiga palju maiustama, kui tunded keevad üle pea või päev on väga stressirohke. Mõne teise jaoks on magusahetk aga hoopis siis, kui tuju on hea.

Tasub oma keha ja tundeid kuulata, et märgata, millal käsi kommi, jäätise või küpsise järele sirutub. **Seda harjumust saab muuta, kui märkad ja otsustad hoopis midagi muud teha.**



FAKT:
Märka suhkrut!
Üksainus purk (250 ml) energiajooki võib sisaldada rohkem suhkrut, kui on soovitatav päevas tarbida.



vesi

0 tükki suhkrut



mahl



11 tükki suhkrut



limonaad



13 tükki suhkrut



energiajook



14 tükki suhkrut

1 tükk = 2,5 g suhkrut

SÖÖ. LIIGU. PUHKA. SUHTLE.

Tervislik toitumine ei pea olema keeruline. Lihtsat ja vähetöödeldud toitu on kõige kergem seedida. Kasuta toitu selleks, milleks ta on – tore ja lihtne nauding, mis annab jõudu ja võimaldab kehal kasvada.

Pea meeles:

- ✓ **Keskendu tervislikule toitumusele, mitte sellele, mida mitte süüa.** Leia üles see, mis sulle päriselt maitseb, ja ära sunni end sööma midagi, mis üldse ei meeldi.
- ✓ **Söö rohkem taimset toitu.** Köögiviljad, puuviljad, pähklid, seemned ja taimsed rasvad peaksid olema sinu taldrikul igal toidukorral.
- ✓ **Õpi ise kokkama.** Internetist leiad tuhandeid retsepte, kuid neisegi tuleb suhtuda kriitiliselt. Vähenda suhkrut ja soola kogust, vali hapukoore asemel jogurt või vahukoore asemel piim. Kaalu mõnikord loomapiimatoodete asemel taimseid variante, kasuta hapendatud toitu, vähenda liha ja suurenda köögiviljade kogust.

ÕPI ISE KOKKAMA



- ✓ **Tee perega kokkulepe,** et keegi ei osta koju toite, mida sööma ei peaks – siis ei ole ka kiusatust köögikapis.
- ✓ **Maga piisavalt.** Uuringud näitavad, et vähemalt 8-10 tundi und on sulle hädavajalik.

Tee keskkonnasõbralik valik ja tunne toidust rõõmu!



KESKENDU TERVISLIKULE TOITUMISELE

„Nautige elu iga hetke, sest iga hetkes on midagi, mille üle rõõmu tunda. Kõik sõltub meist endist ja sellest, kuidas me maailma näeme. Muretsemine on kujutlusvõime väärkasutamine ja oma ilusat elu ei tasu selle peale raisata.“

Anne Veski



LEIA AEGA SÕPRADELE JA LÄHDASTELE

- ✓ **Leia aega, et sõprade ja lähedastega** näost näkku suhelda. Ekraanisuhklus ei ole sama, mis koos olemine.
- ✓ **Liigu ja tunne sellest rõõmu.** Leia endale sobivad liikumisviisid ja tee neist harjumus.

LIGU JA TUNNE SELLEST RÕÕMU



- ✓ **Pudel puhast vett** võta alati kaasa, siis ei haara käsi limpsi või energiajooži järele.



VEEPUDEL KAASA

Tervem sina, tervem planeet

Toidu päästmine



2023. aastal viskasid Eesti inimesed ära 167 000 tonni toitu. Kõige suurem toiduraiskamine tuleb just kodudest, kus visati eelmisel aastal ära 86 000 tonni toiduaineid. Umbes nii palju kaalub 57 000 keskmist sõiduautot – nii palju on autosid näiteks Tartus.

Miks ei tohi toitu raisata?

Sest toidu kasvatamisele, pakendamisele, transpordile ja kasutamisele kulub palju Maa ressursse nagu puhas vesi ja maapind, lisaks elektrikulu, kütus transpordiks, inimeste töö ja vaev ning raha. Parim viis toitu mitte raisata on planeerida söögikordi ja kasutada kõik külmikusse ununenud toiduained nutikalt ära.

Kust su toit tuleb?

Maa lõunapoolkeral kasvatatakse suur osa eestlastelegi tavapärasest toidust, nagu banaanid ja teised puuviljad, suhkur, riis, kakao, tee, kohv ja palju muud, mida iga päev tarbime.



Tootele lisatud **õiglase kaubanduse märgis Fairtrade** tähendab, et toidukasvatajale on tagatud:



- ✓ töö eest õiglane tasu
- ✓ inimõigustest kinnipidamine
- ✓ head töötingimused

Toidu tootmisel ei ole kasutatud lapstööjõudu ega sunnitööd. Toit on kasvatatud keskkonnasõbralikult ja säästliku tootmise põhimõtteid järgides.



Jätksuutlik kala

Inimtegevuse pärast on suur hulk kalaliike ja paljud mereloomad väljasuremise ohus, mistõttu me ei peaks enam sööma ohustatud liike. Sageli püütakse kala merepõhja kahjustades, kuid kala saab püüda ka vastutustundlikult, elukeskkonda rikkumata.

Milline on meie Läänemere alade olukord, näed **Eestimaa Looduse Fondi kalafoorist**.



Kalafoor

