



# LASTE TOITMINE

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

TARTU 1956



A - 90746

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

---

# LASTE TOITMINE



TARTUS, 1956

Originaali tiitel:

Питание детей

Институт Санитарного Просвещения

Москва 1952

TARTU ÜIKOOLI  
RAHVAÜKOGU

ARHIIVKOGU

## TOITMINE JA SELLE TÄHTSUS LAPSE ORGANISMILE

I. K. Polteva

meditsiiniteaduste kandidaat

Oige toitmine on üheks tähtsamaks lapse normaalse füüsilise ja neuropsüühilise arenemise tingimuseks. Organismi vastupanuvõime igasugustele ebasoodsatele välismõjustustele oleneb suurel määral toitumisest. Seepärast on väga tähtis õigesti organiseerida lapse toitmist tema esimestest elukuudest alates.

Ebaõige toitmine on sageli rea haiguste põhjuseks. Lapse kiiresti kujunev ja kasvav organism on eriti tundlik kõigi toitmisvigade suhtes. Eksimused toitmises ei peegeldu siiski alati kohe lapse tervislikus seisundis, vaid nende tagajärjed võivad end vahel tunda anda alles hilisemates aastates.

Kõigi organismis toimuvate eluprotsessidega — liikumisega, hingamisega, vereringega, seedimisega jt. — kaasneb osa meie keha rakkude hävimine. Hävinud rakkude asemele moodustuvad uued. Lastel moodustub rohkem uusi rakke, kui neid hävib ja tänu sellele lapse keha kasvab ning areneb. Uute rakkude ehitamiseks vajaliku materjali saab organism toiduga.

Toit on vältimatu energiaallikas püsiva kehatemperatuuri säilitamiseks ja lihaste, südame, kopsude, seedeelundite tööks. See energia ja soojus moodustuvad keerukate keemiliste muundumiste tulemusena, mis toimuvad organismi saabuva toiduga. Toidu koostisse kuuluvad ained võtavad osa kõigist ainevahetusprotsessidest organismis. Öeldust on selge, et lapse toit peab sisaldama küllaldaselt selliseid aineid, mis lähevad keha rakkude moodustamiseks, ja selliseid, mis annavad organismile tarviliku energia ja soojuse, kuid võtavad osa ka ainevahetusprotsessidest.

Niisugusteks aineteks on valgud, rasvad, süsivesikud,

mineraalsoolad, vitamiinid ja vesi. Toiduainete keemiline uurimine on näidanud, et ühed neist, nagu näiteks liha, kala, piim, kohupiim, juust ja munad, on valgurikkad; teised — koore- ja taimevõi, piim, hapu- ja rõõskkoor, kalamaksaõli, munakollane — on rasvarikkad. Mõned toiduained — kruubid, aedviljad, puuviljad, marjad — sisaldavad palju süsivesikuid; aed- ja puuviljades, marjades, koorevõis, kalamaksaõlis, pärmis leidub vitamiine.

Milline tähtsus on igal neist toitainel ja kui palju tarvib neid lapse organism?

Valk on põhiline aine, mis kuulub iga elusa raku koostisse. Organismi valgutarvet võib rahuldada ainult toidus leiduva valgu arvel. Toidu valgud on selleks materjaliks, millest ehituvad kõik meie keha rakud ja koed. Lapse kasvamise ja arenemise kindlustamiseks on tarvis suur hulk põhilist ehitusmaterjali — valku. Mida väiksem on laps, seda kiiremini ta kasvab ja seda suurem on tema valgutarve kehakaalu iga kilogrammi kohta. Nii on 1—4 aasta vanusele lapsele vaja ööpäevas 3,5—4 g valku kehakaalu 1 kg kohta, 4—7-aastane laps vajab vähemat valguhulka — 3—3,5 g kehakaalu 1 kg kohta. Edasi vaatleme, milliseid toiduaineid peab laps saama, et ta toit sisaldaks vajaliku hulga valku.

Kui toit ei sisalda küllaldaselt valku, aeglustub lapse kasvamine ja arenemine. Kestev valguvähesus võib põhjustada organismi kurnatust. Kuid ka liiga palju valku ei ole hea. Valgu liigküllus toidus põhjustab ainevahetusprotsesside häirimist valgu laguproduktide liigse kuhjumise tõttu organismis.

Loomsed valgud, mida leidub piimas, kohupiimas, munades, lihas, kalas, on lapse organismile eriti tähtsad. Vareaalistele lastele soovitatakse anda 75%, vanematele lastele 60—65% loomset valku sisaldavat toitu.

Kõige tarvilikumad on imikutele ema- ja lehmapiimas leiduvad valgud, üle aasta vanustele lastele — lehmapiima, piimasaaduste, liha, kala, muna valgud, kuid samuti taimsete saaduste — kartuli, kapsa, riisi valgud.

Loomsed valgud, see on piima, piimasaaduste, liha, kala, muna valgud, omastatakse paremini kui taimsete saaduste valgud. See seletub sellega, et taimsetes saadustes on valgud suletud tihedasse kesta, mis eriti väikestel lastel seedub seedemahlade abil halvasti. Et taimseid valke hästi omastataks, on vaja kruupe ja juurvilja hästi pehmeks keeta,

mõningaid juurvilju aga, nagu näiteks porgandeid, peete, kaalikaid, tuleb anda varaealistele lastele peenendatult — püreena.

Valgu omastamine lapse organismi poolt oleneb ka toitainete kombinatsioonist tema toidus. Nii omastatakse rasva liigkülluse korral valke halvemini. Taimseid valke omastatakse paremini, kui neid tarvitatakse koos loomsete valkudega. Näiteks juurviljade valke omastatakse paremini, kui juurvilju antakse lastele püreena, millele valmistamisel on lisatud piima.

Mineraalained on samuti meie organismi kudede ehitusmaterjal; nad kuuluvad vere, seedemahlade, seljaajuvedeliku jt. koostisse. Mineraalained on organismile vajalikud ka veel seepärast, et ainult nende juuresolekul võivad õigesti kulgeda toitainete — valkude, rasvade ja süsivesikute kasutamise protsessid.

Lapsele eriti vajalikeks mineraalaineteks on kaltsiumi-, fosfori- ja rauasoolad. Kaltsiumi- ja fosforisoolad on luukoe põhilisteks koostisosadeks, ja selleks, et lapse luustik hästi kasvaks ja õigesti areneks, peab tema organism saama küllaldaselt neid aineid. Kaltsiumi- ja fosforisoolad ei täida meie organismis mitte ainult ehitusmaterjali ülesannet. Kaltsiumisoolad on vajalikud südame normaalseks tegevuseks, normaalseks vere hüübimiseks. Fosforisoolad kuuluvad närvikoe koostisse. Rauasoolad on tarvilikud verevärniku — hemoglobiini moodustamiseks, mistõttu mitte küllaldane raua hulk toidus võib põhjustada kehvveresust. Kaaliumi-, naatriumi- ja kloorisoolad võtavad osa vee ainevahetusest. Naatriumkloriidi (keedusoola) liigse tarvitamise korral toidus tekib vee peetumine organismis. Lapse normaalseks arenemiseks omavad tähtsust ka teised mineraalained.

Organismis pidevalt toimuvate ainevahetusprotsesside tagajärjel väljutatakse osa mineraalaineid uriiniga, higiga ja teiste eritistega. Neid kaotusi tuleb pidevalt täiendada, vastasel korral kannatab lapse tervis, tema normaalne kasvamine ja arenemine. Mineraalaineid saab meie organism ainult toiduga, nad ei moodustu mitte mingisugustest teistest ainetest.

Toiduainete õige valiku korral saavad lapsed kõiki neile vajalikke mineraalaineid.

Nii on kaltsiumisoolade poolest rikkad piim, munakollane, rukki- ja nisuleib, juurviljad, aedvili, aed- ja põldoad. Kõige

rohkem fosforit sisaldab juust, munakollane, liha, maks, kaeratangud, aedoad, leib, pähkliid. Rauasooli leidub vasikalihas, lambalihas, maksas, munakollases, kuivatatud ploomides, rukkileivas, taimede kõigis rohelistes osades, puu- ja juurviljades.

Lastel, keda liiga kaua toidetakse ainult emapiimaga, areneb kehveresus, sest emapiim ei sisalda küllaldaselt rauasooli. Seepärast võib ema piim olla lapse ainsaks toiduks ainult ta elu esimestel kuudel. Alates 5.—6. elukuust tuleb lapsele tingimata anda tõhustustoitu.

Mitmesugustes toiduainetes leiduvaid mineraalaineid ei kasuta lapse organism võrdselt. Nii näiteks omastatakse piima kaltsium paremini kui mõningates rohelistes aiasaadustes või juurviljades leiduv kaltsium. Leht- või peakapsa, salati, kaalika- ja turnepsilehtede kaltsium omastatakse niisama hästi kui piima kaltsium. Juurviljade kaltsiumi erinev omastamine sõltub seda takistava oblikhappe sisaldusest juurviljades. Kaltsiumi- ja fosforisoolade omastamisele mõjub valkude kvaliteet ja kvantiteet toidus. Valgu vähesuse korral toidus alaneb kaltsiumi- ja fosforihulk kasvava organismi luudes. Valgu vähesus toidus häirib ka raua tarvitamist hemoglobiini moodustamiseks.

Rasvad kuuluvad inimorganismi rakkude koostisse, annavad materjali soojuse ja energia moodustamiseks. Rasvu sisaldavad nii taimsed kui ka loomsed toiduained. A-, D-, E- ja K-vitamiini allikana tagavad mõningad rasvad organismi hea vastupanuvõime nakkushaigustele. Taimsed rasvad vitamiine peaaegu ei sisalda.

Kõik rasvad aga ei ole lapsele ühtviisi kasulikud. Kõige kasulikum rasvaine on lapsele rööskkoorevõi, kalamaksaõli ja munakollases sisalduv rasv. Kalamaksaõli sisaldab suures hulgal A- ja D-vitamiini. Ta etendab suurt osa rahhiidi vältimises ja ravis ning soodustab ka organismi kaitsejõude tugevdamist paljude haiguste vastu.

Lamba-, sea-, hane- ja veiserasv vitamiine ei sisalda, nad on halvasti omastatavad ega pole seetõttu varaealistele lastele soovitatavad. Taimerasvu võib kasutada väikeses koguses ainult vanemaealiste laste toitmisel.

Osa toiduga organismi sattuvast rasvast ladestub tagavarana nahaaluses koes, lihaste vahel ja siseelundite vahel. Vajaduse korral võib organism seda rasvavaru kasutada, näiteks haiguse ajal, kui laps halva isu või mingil muul põhjusel ei saa toiduga küllaldast kogust rasva. Mõõdukas

rasva ladestumine on kasulik, sest rasv on halb soojajuht ja nahaalusesse koesse ladestudes kaitseb organismi jahtumise eest.

Rasva vähesuse puhul toidus väheneb lapse vastupanu nakkushaigustele, organism muutub vähem vastupidavaks ka väliskeskkonna ebasoodsatele mõjudele, näiteks külmale, lapsed on külmakartlikumad.

Kuid ka liigne rasvahulk toidus on lapsele kahjulik. See vähendab isu, häirib normaalset ainevahetust, rikub seedimist ja halvendab valgu omastamist.

Laps vanuses 1—4 aastani peab saama 3,5—4 g rasva kehakaalu 1 kg kohta, 4—7 aasta vanuselt — 3—3,5 g. Järelikult peavad lapsed ööpäevas saama niisama palju rasva kui valkugi. Nii on 1—4 aasta vanusele lapsele vajalik 45—55 g rasva; 4—7-aastasele lapsele — 65—70 g rasva ööpäevas.

Süsivesikud on organismis põhiliseks energiaallikaks. Lapsed on väga liikuvad ja kulutavad palju energiat, seepärast peab ka nende toit sisaldama küllaldaselt hulgal süsivesikuid. 1—4 aasta vanused lapsed peavad saama iga päev 150—200 g, 4—7 aasta vanuses — 200—280 g süsivesikuid.

Süsivesikud võivad ladestuda varuna organismis (lihastes, maksas), kus neid kulutatakse tarviduse järgi. Süsivesikud soodustavad ka organismil õiget rasvade kasutamist. Süsivesikute puudus toitmises viib rasvade ebaõigele kasutamisele ja valkude suurenenud kulutamisele. Kuid ka lapse ületoitmine süsivesikutega on kahjulik, sest sel puhul toimub lapse organismis liigne vee peetus. Lapsed muutuvad kahvatuks, nõrgaks ja haigestuvad sageli. Haigused kulgevad neil harilikult raskesti, kusjuures sageli kaasnevad tüsistused. Selliste laste kaal on ebapüsiv. Kõige tühisematelgi põhjustel langeb see kiiresti.

Süsivesikute poolest on kõige rikkamad taimsed saadused — kruubid, jahu, kartulid, puuviljad ja mõned juurviljad, näiteks porgandid, peedid, samuti marjad. Kõige väärtuslikumaks süsivesikuks on suhkur: laps peab saama iga päev umbes 40 g suhkrut. Väärtuslikke süsivesikuid leidub ka värsketes ja kuivatatud puuviljades ning marjades.

Vitamiinid moodustavad oma mahult väga väikese osa toidust, kuid neil on tohutu suur tähtsus lapse õiges kasvamises ja arenemises. Vitamiinide vähesus ei väljendu

kaugeltki alati selgelt väljakujunenud haigestumises. Tunduvalt sagedamini toimuvad lapse tervislikus seisundis muutused, mida võib märgata üksnes tähelepanelikul vaatlemisel. Vitamiinide vähesuse korral muutub laps kahvatuks, väsib kiiresti ja sööb halvasti. Õigeaegne arstlik vahelesegamine taastab kiiresti lapse tervise.

Vesi on hädavajalik kõigi eluliselt tähtsate protsesside kulgemiseks organismis. Ta lahustab meie poolt toidu näol söödud toitained. Vesi kuulub kõigi meie keha rakude koostisse ja moodustab inimorganismi kõikide kehamahlade põhilise osa. Kõik organismis toimuvad protsessid on seotud vee ja temas lahustunud ainete olemasoluga.

Mida noorem on laps, seda rohkem tarvitab ta vett. Alates esimestest elupäevadest peab laps saama peale emapiima ööpäevas  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  klaasi keedetud vett või lahjat teed, üle aasta vanused lapsed aga 1—2 klaasi. Vee vähesus mõjub lastele väga raskesti. Ka liigne vesi on lapsele kahjulik, sest see häirib südame, neerude ja teiste elundite normaalset tööd. Õigesti koostatud menüü sisaldab küllaldaselt hulgal vedelikku.

Kõiki ülalkirjeldatud toitaineid leidub mitmesugustes loomsetes ja taimsetes saadustes. Mida mitmekülgsem on lapse toit, seda paremini see omastatakse ja seda vähem on karta, et laps ei saa küllaldaselt hulgal ühte või teist toitaineid.

Kvaliteedilt täisväärtuslik ja hulgal küllaldane toitmine soodustab lapse normaalset neuropsüühilist ja füüsilist arenemist, suurendab vastupanuvõimet nakkushaigustele ja ebasoodsatele väliskeskkonna tingimustele. Kui lapse toidus puudub kas või ainult üks temale vajalikest toitainetest, kannatab lapse tervis.

Kuid organismile pole kahjulik mitte ainult ebaküllaldane toitmine. Ületoitmine ja ühekülgne toitmine peegelduvad samuti lapse seisundis ja arenemises. Liigtoitmine häirib normaalset ainevahetust, on halva isu ja seederikete põhjuseks.

Ühekülgne toit, ühtede ja samade söökide sagedane kordumine võib lapsel esile kutsuda mitte ainult isu languse, vaid ka vastikustunde söögi vastu.

Geniaalse vene füsioloogi I. P. Pavlovi töödest teame, kui suur on isu tähtsus toidu heaks omastamiseks. I. P. Pavlov tegi kindlaks, et isu erutab maonäärmete sekretoorset talitlust ja kutsub esile ohtra seedemahlade eri-

tumise. Rikkaliku seedemahlade eritumise korral omastatakse toit aga paremini.

Et toit hästi omastataks, tuleb ka rangelt kinni pidada toitmistrežiimist ning süüa ainult täpselt kindlaksmääratud kellaajal. Sel puhul toimub seedemahlade eritumine kindlal ajal enne söömist.

Isule ja järelkult seedemahlade eritumisele mõjub veel rida teisi põhjusi. Halvasti valmistatud ja lohakalt serveeritud toit vähendab lapse isu. Rahutus, erutus, sööma sundimine, samuti ka lapse tähelepanu kõrvalejuhtimine söögist ettelugemisega, mänguasjadega, kõnelemisega jne. on seedimisele kahjulik. Ainult aktiivne isu — soov süüa — soodustab, nagu on näidanud I. P. Pavlovi tööd, juba söömise algusest alates rikkalikku seedemahlade eritumist. «Pole isu, pole ka seda algusmahla,» kõneleb I. P. Pavlov. Seal, kus pole rikkalikku seedemahlade eritumist, pole ka normaalset seedimist. Söögi ajal peab olema vaikus. Seepärast ei soovitagi söömist «käigu pealt».

Ühe aasta vanused terved lapsed peavad sööma neli korda päevas. Viimane söök on kõige parem anda poolteist kuni kaks tundi enne magamaminekut. Kui last tuleb toita otse enne magamaminekut, siis peab õhtusöök olema kerge ja mitte koormama lapse magu. Menüü koostamisel tuleb arvestada, et valgurikkad toiduained jäävad makku kauemaks, mistõttu soovitatakse liha- ja kalatoite anda lastele hommikupoolikul. Õhtusöögiks on sobivam valmistada juurvilja-, tangu- või piimatoite.

Söögikordade vaheajal ei tohi lastele anda maiustusi: puuvilju ja marju, sest see rikub isu, häirib normaalset seedimist ning on sageli mao-sooltehaiguste põhjuseks.

Kui laps käib sõimes või lasteaias, kus ta saab põhilise toidu, siis kodune toitmine peab seda ainult täiendama. Nii tuleb lapsele anda kodus ainult neid toiduaineid ja sööke, mida ta ei saanud lasteasutuses. Kui seda ei arvestata, võib lapse toitmine muutuda ühekülgses, mis ei rahulda noore organismi kasvamise ja arenemise nõudeid, või vastupidi, muutuda liigtoitmiseks, mis on lapse organismile samuti kahjulik.

---

## VITAMIINIDEST

B. I. Janovskaja

bioloogiateaduste doktor

75 aastat tagasi avaldati noore vene arsti Nikolai Ivanovitš Lunini töö, mis etendas tohutu suurt osa edasises teaduse arenemises toitmisest. Selleks ajaks oli juba kindlaks tehtud, et inimese ja looma keha koostisse kuuluvad valgud, süsivesikud, rasvad, mineraalsoolad ja vesi. Oli teada, et nende ainete varusid peab organismis pidevalt täiendama ja seepärast peab igapäevane toit neid kõiki tingimata sisaldama. Kas need on kõik nõuded, mida tuleb esitada täisväärtuslikule tervislikule toidule? Sellele küsimusele vastasid toleaeagsed teadlased jaatavalt. Ja ainult Lunin tõestas esimesena sellise vastuse ekslikkuse.

Lunin valmistas kunstliku segu neist valkudest, rasvadest, süsivesikutest ja mineraalsooladest, mis leiduvad piimas. Tookord arvati, et piimas ei leidu mingeid teisi aineid. Seetõttu oletati, et selline segu asendab täiesti naturaalse piima. Kuid Lunini katsete tulemused näitasid, et need oletused ei olnud õiged. Hiired, keda toideti tema poolt valmistatud seguga, haigestusid ja hukkusid. Samal ajal sai teine hiirte grupp peale sama segu veel vähesel hulgal naturaalsel piima, ja kõik selle grupi loomad jäid terveks.

Oma katsete alusel tuli Lunin erakordselt tähtsale järeldusele, mis lükkas ümber tollal valitsevad vaated toidu koostise suhtes. «On ilmne,» kirjutas ta, «et loomulikus toidus, sellises, nagu näiteks piim, peavad esinema väikeses kogustes peale tuntud peamiste toiduingredientide (koostisosade — B. J.) veel eluks hädavajalikud senitundmatud ained.» Hiljem hakati neid aineid, millede olemasolu näitas esimesena Lunin, nimetama vitamiinideks. Nende nimetus (ladinakeelsest sõnast «*vita*» — elu) rõhutab vitamiinide hädavajalikkust elu jaoks.

Lunini katseid kordas hiljem rida teisi teadlasi, kes tulid samadele järeldustele. Kuid keemia mitteküllaldane areng ei võimaldanud kaua aega vitamiinide saamist puhtal kujul. Ja alles 1911. aastal — 30 aastat peale Lunini avastust — suutis poola keemik Funk eraldada riisikliidest ühe vitamiinidest, mida tänapäeval nimetatakse B<sub>1</sub>-vitamiiniks. Keemiliste uurimismeetodite edasine täiustamine võimaldas uurida enamiku meile tuntud vitamiinide keemilist ehitust. Õnnestus kindlaks teha, millistes toiduainetes sisalduvad ühed või teised neist meile vajalikest ainetest. Paljusid vitamiine õpiti kaasajal valmistama keemialaboratooriumides kunstlikult. Loomkatsed ja vaatlused tervetel ja haigetel inimestel aitasid paremini selgitada mitmesuguste vitamiinide tähtsust tervisele.

Nii loodi uus teaduseharu — vitaminoloogia, mis omab suurt tähtsust täisväärtusliku toitumise reeglite väljatöötamisel.

Lunini avastus ja edasine vitamiinideõpetuse arenemine võimaldasid kindlaks teha skorbuudi, rahhiidi ja teiste ebaõige toitumisega seotud haiguste põhjused. Selle üle, kui võrd laialdaselt need haigused olid levinud varem, võib otsustada kas või kirjanduse põhjal. Möödunud sajandil välja antud noorsooraamatutest võib lugeda traagilistest laevahukkudest, mis juhtusid sellepärast, et kapten, kaotanud nägemise videvikus, juhtis laeva karidele. Sageli võis neis raamatutes leida jutustusi vahvatest meresõitjatest, kes, sattunud tühjale saarele, toitusid konservidest ja haigestusid skorbuuti. Ainult õnnelik juhused päästis nad hukkumisest: saarest möödunud laev märkas nende signaale, varustas neid värske, mitmekesisema toiduga ja neil oli võimalik pöörduda tagasi kodumaale.

Sedalaadi fantastilistel jutustustel oli täiesti reaalne alus. Ajalugu tunneb tõepoolest palju juhtumeid, kus julged põhjapooluse uurijad ja teised meresõitjad, kes olid sunnitud pikemat aega toituma ainult konservidest, surid skorbuuti. Tõepoolest võib kanapimedus, see on nägemisterravuse tugev langus videvikus, tekkida mõnikord peale kestvat viibimist heledas päikesevalguses. Nüüd me teame hästi, et need mõlemad haigused on seotud ebaõige, ühekülgse toitumisega: kanapimeduse põhjuseks on A-vitamiini puudumine toidus, skorbuudi põhjuseks aga C-vitamiini puudumine.

Vitamiinide avastamine ei selgitanud mitte ainult seda,

miks need haigused tekivad, vaid andis ka võimsa relva nende vastu võitlemiseks. C-vitamiini rikas toit, samuti selle vitamiini preparaadid osutusid suurepäraseiks skorbuudi ärahoidmise ja ravimise vahendeiks. Samal viisil võib A-vitamiini kasutada kanapimeduse vältimiseks ja raviks, B<sub>1</sub>-vitamiini võitluseks raske, kuni halvatuseni areneva beribeeriga jne. On loomulik, et vitamiinidele hakati algul vaatama kui ravimitele, mis aitavad vältida ja ravida rida haigusi. Kuid vitamiinide edasine uurimine näitas, et nende tähtsus ei piirdu kaugeltki veel sellega. Vitamiinid etendavad organismis tähtsat osa.

Me teame, et igas elusorganismis toimub alaline elusaine hävinemine ja lagunemine ning et laguproduktid eemaldatakse organismist. Samal ajal moodustatakse söödava toidu arvel pidevalt uut elusainet. Kõik ained, millest koosneb organism, samuti ained, mis tulevad toiduga, on pidevas väga keerulises muundumises — kõike seda nimetatakse ainevahetuseks. Ainevahetus on vältimatu tingimus elu alalhoiuks, selleks aga, et ainevahetus toimuks normaalselt, on vajalikud vitamiinid.

On selgitatud mitmesuguste vitamiinide tähtsus ka reale teistele organismi elutegevuse külgedele.

Nagu me juba ütlesime, on skorbuudi ja teiste vitamiinide puudusega seotud haiguste põhjused tänapäeval hästi tuntud ja on leitud kindlad vahendid võitluseks nende haigustega. Need haigused on säilinud ainult kapitalistlikes, eriti aga koloniaal- ja sõltuvates maades, kus tunduvale osale elanikkonnast pole tagatud täisväärtuslik toitumine. Meie sotsialistlikus riigis neid haigusi enam ei esine, kuid me pühendame ikkagi vitamiinidele suurt tähelepanu ja seda sellepärast, et vitamiinirikas toit tugevdab tervist, tõsta vastupidavust ja töövõimet, lapsel aga soodustab kasvamist. Kui toidus on palju vitamiine, suureneb organismi vastupanujõud kahjulikele pisikutele, ta võitleb paremini haigustega.

Kõike seda võib näitlikult tõestada loomkatsetega. Nii näiteks anti ühele valgete hiirte grupile A-vitamiini rikast toitu, teisele hiirte grupile seda vitamiini aga ei antud. Mõne aja möödudes paljud hiirtest, kes ei saanud A-vitamiini, haigestusid kopsupõletikku, esimese grupi hiired aga jäid terveks.

Teine katse näitas C-vitamiini tähtsust organismile võitluses tuberkuloosiga. On teada, et meresead on tuber-



(C-vitamīni saturums (miligrammādos) rohelīses j. aedviljas (100 grāmmis)

kuloosi suhtes väga vastuvõtlikud. Kunstlikult tuberkuloosi nakatatud meresead jaotati kahte gruppi. Esimese grupi loomad said palju C-vitamiini, teise grupi loomad aga mitte küllaldases koguses. Teise grupi loomadel kulges tuberkuloos väga raskesti ja nad surid kiiresti, samal ajal kui küllaldases annuses C-vitamiini saanud loomadel kulges haigus tunduvalt kergemini.

Tuberkuloosi vältimises ja ravis inimestel on C-vitamiinil samuti väga suur tähtsus.

Kõigile on teada, kui sageli haigestuvad inimesed taolisse haigustesse nagu gripp ja angiin. Tehti selline katse. Ühes klassis anti lastele pika aja vältel iga päev küpsiseid vitamiinidega. Sama kooli paralleelklassis anti lastele samasuguseid ja sama maitsega küpsiseid, kuid ilma vitamiinideta. Vaatlused näitasid, et õpilased, kes said vitamiinidega küpsiseid, haigestusid tunduvalt harvemini grippi kui need lapsed, kellele anti küpsiseid ilma vitamiinideta.

Seega kõnelevad katsed ja tähelepanekud sellest, et igaüks meist peab alati hoolitsema küllaldase vitamiinide hulga eest toidus. Seejuures peab silmas pidama järgmist vitamiinide «salakavalat» omadust.

Kui toidust jätta välja valgud, rasvad või keedusool, siis annab see end enamikul juhtudel kiiresti tunda, me märkame kohe, et toidus puudub midagi, et supisse on unustatud soola panna, et puder pole rasvata maitsev jne. Teisiti on lugu vitamiinidega: sageli me ei märka nende vähesust toidus. Lisaks sellele ei kutsu vitamiinide puudumine toidus nii kiiresti esile selgelt märgatavaid haiguse tunnuseid, kuid võrdlemisi ruttu tekib kiire väsimus, organismi alanevad vastupanu haigustele, lastel aga — kasvu aeglustumine. Sellepärast ongi nii tähtis jälgida, et täiskasvanute, eriti aga laste toidus leiduks alati küllaldasel hulgal vitamiine.

Tähtis on seda meenutada eriti siis, kui vitamiinide tarvidus tõuseb. Nii on see näiteks külmas kliimas, kus ainetevahetus toimub intensiivsemalt ja seepärast tarvitatakse vitamiinid ära kiiremini. Organism vajab suurel hulgal vitamiine raske füüsilise töö ja sportlike harjutuste puhul.

Tugevasfi kasvab vitamiinide tarvidus rasedal naisel. See on seletatav sellega, et kõik kasvamiseks ja arenemiseks vajalikud toitained saab loode ema organismist. Hamaste lagunemine, mis rasedail sageli esineb, on tingitud



MANDARINIIS

30



VARRIKAS

30



MAASIKAS

30



ĀUNAS

30



KIRSIŠ

15



HIBUVITSAS

1.500



MUSTAS SŌSTRAS

300



REDMAASIKAS

60



MARUSMARJAS

50



SIDRUNIS JA APELSINIS

40

C-vitamiini sisaldus (milligrammides) puuviljades ja marjades (100 grammis)

vitamiinide vähesusest. Vitamiinide vähesus mõjub kõigepealt raseda naise tervisele ja seejärel ka loote arenemisele. Lapse üsasine arenemine halveneb. Enneaegsuse ja vastsündinu nõrkuse põhjuseks on sageli ema ebaõige toitumine. Siit on selge, et rase naine peab hoolitsema küllaldase vitamiinide hulga eest toidus.

Raseda toidu vitamiinirikkusel on veel teine erakordselt suur tähtsus. Et vitamiinide vähesuse puhul langeb organismi vastupanuvõime igasugustele nakkushaigustele, siis suureneb raseda naise grippi, angiini ja teistesse nakkushaigustesse haigestumise võimalus tublisti. Need haigused ei kahjusta mitte ainult rasedat naist, vaid ka loodet.

Rinnaga toitmise ajal peab naine samuti hoolitsema õige toitumise eest nagu raseduse ajalgi.

Harilikult arvatakse, et laps saab esimesel kahel-kolmel elukuul kõik vajaliku emapiimaga. Tegelikult sõltub see ema enese toidu kvaliteedist. Kui imetav ema saab toiduga küllaldaselt vitamiine, siis on ta piim palju väärtuslikum. Et toita last täisväärtuslikult tema elu esimesel kolmel kuul, mil ta toitub üksnes emapiimast, peab ema hoolitsema küllaldase vitamiinide hulga eest oma toidus.

Peale kolmandat elukuud on juba tarvis anda lapsele vitamiine täiendavalt sellele, mida ta saab emapiimaga.

Kasvav organism (mitte ainult imik, vaid ka suurem laps ja nooruk) vajab tugevdatud varustamist vitamiinidega.

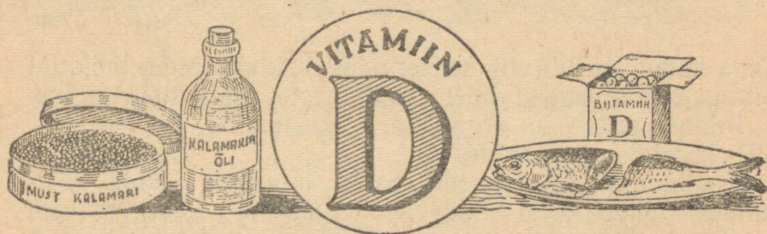
Luude kasv ja koostis sõltub suuresti sellest, kas laps on varustatud D-vitamiiniga. Keha mõõtmed ja täiskasvanud inimese pikkus sõltuvad vitamiinidega varustatusest sel perioodil, mil inimene eriti kiiresti kasvab. Kuid vitamiinide puudus ei avaldu üksnes füüsilises arenemises, vaid ka võimetes vaimseks tööks. Loidus, nõrkus ja unisus, mis tekivad C-vitamiini vähesuse puhul toidus, raskendavad kahtlemata vaimset tööd nii lapsel kui ka täiskasvanul.

Vitamiinid on vajalikud kõigile elusorganismidele. Kuid mitte igale organismile pole vajalik kõigi talle tarvilike vitamiinide saamine toiduga. Mitte ainult taimed, vaid ka paljud loomad võivad ise oma organismis moodustada C-vitamiini. Seepärast näiteks kassid võivad ilma mingi kahjuta tervisele süüa toitu, milles puudub C-vitamiin. Kuid meresead ja ahvid peavad nagu inimenegi saama seda vitamiini toiduga.

Inimese kehas võib moodustuda normaalseks kaltsiumi-

ja fosforisoolade ainevahetuseks organismis vajalik D-vitamiin. Eriti on see tarvilik lastele luude ja hammaste normaalseks arenemiseks, samuti ka tervise üldiseks tugevdamiseks, vastupanuvõime tõstmiseks tuberkuloosi ja teiste haiguste vastu. Selle vitamiini puudumisel häirub lubjasoolade normaalne ladestumine luudesse, mistõttu lapse luud jäävad kaua pehmeteks. D-vitamiini puuduse tagajärjel tekib rahhiit.

D-vitamiini leidub maksas (eriti palju on seda kalade maksas), piimas ja võis, munakollases ja kalamarjas, väga palju aga kalamaksaõlis. Toiduga harilikult ei saa seda vitamiini küllaldases koguses. Kuid meie organismis tekib D-vitamiini päikesekiirte mõjul. D-vitamiin moodus-



tub ainult nn. ultra-violettkiirte toimel. Harilikud akna- klaasid neelavad need kiired peaaegu täiesti, seetõttu peavad lapsed rahhiidi vältimiseks viibima palju värskes õhus ja päikese käes. Talvel on päikesepaistelisi päevi vähe, siis tuleb tõhustada D-vitamiini saamist toiduga. Selleks antakse lastele kalamaksaõli või D-vitamiini preparaate. Neid tuleb anda ainult arsti nõuande kohaselt ja mitte ületada tema poolt näidatud annust, sest üleliigne D-vitamiin võib kahjustada tervist.

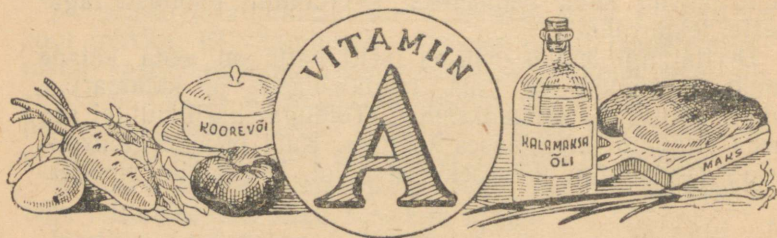
Töötajate elutingimuste paranemine ja ravi-profülaktiliste asutuste töö Nõukogude Liidus on viinud selleni, et meie laste hulgas leidub nüüd rahhiidi raskeid vorme väga harva.

Inimese kehas võib moodustuda veel üks meile hädavajalik vitamiin, nimelt A-vitamiin. Ta moodustub ainult karotiinist, mida saame toiduga. Seepärast sõltub meie organismi varustamine A-vitamiiniga toidu koostisest.

A-vitamiini leidub maksas, rõõskkoorevõis, piimas, rõõsk- ja hapukoores, munades, kalamarjas, rasvases heeringas.

Eriti palju on seda kalamaksaõlis. Searasv ja taimeõli seda vitamiini ei sisalda.

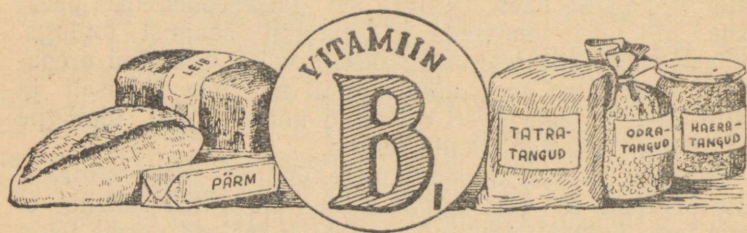
Karotiini saame igasuguse rohelisega, porgandiga (punases porgandis on karotiini rohkem), punaste tomatitega, aprikoosidega, pihlaka- ja kibuvitsamarjadega.



Teda leidub ka juurviljakonservides: baklažaanides, hakitud pipras, tomatipastas, rohelistes hernestes, spinatipürees jne.

Toidust sõltub ka organismi varustamine C-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, PP- ja teiste vitamiinidega.

B<sub>1</sub>-vitamiin oli esimene, mida õnnestus saada riisikliidest puhtal kujul. Seda leidub maksas, lihas (rohkem sealihas), väga palju aga pärmis. Taimsetest toiduainetest on B<sub>1</sub>-vitamiini poolest kõige rikkamad oalised (sojauba, hernes, aeduba) ja teraviljasaadused. Peab teadma, et seda vitamiini leidub peaaesjalikult tera eos ja tera nendes



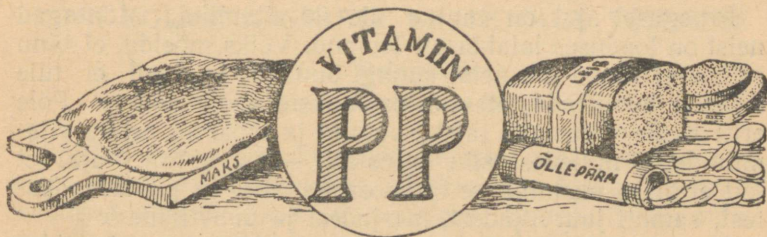
osades, mis nisu peenel jahvatamisel satuvad täielikult kliidesse (rukkiteras on B<sub>1</sub>-vitamiin jaotunud ühtlasemalt). Seetõttu ei tule toituda üksnes saiaast, mis peaaegu üldse ei sisalda B<sub>1</sub>-vitamiini. Makaroni- ja kondiitrisaadustes seda vitamiini samuti ei leidu.

Tangaineist sisaldavad B<sub>1</sub>-vitamiini teistest rohkem

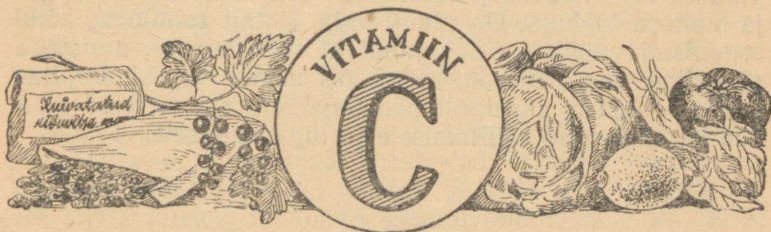
hirsi-, kaera- ja odratangud, mannas ja poleeritud riisid pole teda üldse.

Väikesel hulgal leidub B<sub>1</sub>-vitamiini kartuleis ja teistes juurviljades.

Enamik toiduaineid, mis sisaldavad B<sub>1</sub>-vitamiini, sisaldavad ka B<sub>2</sub>- ja PP-vitamiini. Võrdlemisi palju on B<sub>2</sub>-vitamiini piimas ja munades.



C-vitamiini allikaks on peaaegu eranditult taimsed saadused. Palju on teda värskes rohelises, eriti tillis ja petersellilehtedes. C-vitamiini poolest on rikas kapsas (eriti lillkapsas), magus ja kibe pipar, mädarõigas, tomatid, rohelised herned, kaalikad, redised jt. juurviljad, marjad, õunad, sidrunid, apelsinid, mandariinid. Eriti palju C-vitamiini sisaldavad kibuvitsamarjad ja mustsõstrad.



Kartulis C-vitamiini eriti palju ei ole. Kuid ta on selle vitamiini tähtsaks allikaks, sest me sööme kartuleid harilikult aasta läbi. Väga vähe on C-vitamiini porgandites, kurkides, jõhvikates, viinamarjades ja pirnides.

C-vitamiini poolest rikkaid taimseid saadusi on suvel ja sügisel külluses, kuid talvel ja varakevadel ei ole neid alati küllaldaselt. Lisaks sellele kaotavad paljud neist tunduva osa sellest vitamiinist. Seepärast on talve lõpul ja

varakevadel meie toidus seda väga väärtuslikku vitamiini liiga vähe. Mõnikord peitub selles kiire väsimuse, unisuse, sagedaste grippide põhjus.

Talvel tuleb laialdaselt tarvitada lavajuurvilja (roheline sibul jne.), varuda talveks toiduaineid, milledes C-vitamiin võib kaua säilida. Lõpuks tuleb arsti korralduste kohaselt tarvitada apteekides müüdavaid C- ja A-vitamiini preparaate.

Praegusel ajal on tuntud üle 20 vitamiini. Mõningad neist on looduses laialdaselt levinud. Võiks mõelda, et tänu sellele ei tunne me neist kunagi puudust ja meil ei tule eriliselt hoolitseda, et nad sisalduksid meie toidus. Pole eriti raske varustada täiskasvanuid ja lapsi ka nende vitamiinidega, milledest siin jutustati — on ainult vaja, et toit ei oleks üksluine, et ta koosneks liha- ja piimasaadustest, samuti juurviljadest, marjadest ja puuviljadest.

Et varustada meie maa elanikkonda kõikides rajoonides igal aastaajal vitamiinidega, on meil loodud vitamiinitööstus. Müügil on mitmesugused vitamiinikonsentraadid ja laboratooriumis kunstlikult valmistatud vitamiinpreparaadid. On ka välja töötatud sellised juur- ja puuviljakonservide, keediste, džemmide ja mahlade valmistamise viisid, mis võimaldavad neis säilitada tunduva osa vitamiinidest.

Nõukogude põllumajanduse ja toiduainetetööstuse saavutused võimaldavad elanikkonna varustamist mitmekülgse ja maitsva toiduga. On ainult vaja, et toit rahuldaks kõiki organismi vajadusi. Sel puhul ei tohi kunagi unustada vitamiine, sest need on, nagu 75 aastat tagasi kirjutas Lunin — «eluks äärmiselt hädavajalikud ained». Nad aitavad kaasa tervise säilitamisele ja tugevdamisele.

---

## KUNI KOLME AASTASTE LASTE ÕIGE TOITMINE

J. M. Ostrovskaja  
meditsiiniteaduste kandidaat

Söödud toit allub ümbertöötamisele seedekanalisis ehk, nagu tavaliselt kõneldakse, seeditakse. Toidus leiduvad toitained muundatakse lihtsamateks elementideks, milledest organism ehitab oma rakke ja kudesid.

Toidu seedimine algab suukoopas, jätkub maos ja lõpeb sooles. Selline toidu seedimisprotsess toimub fermentide, s. o. eriliste mao- ja soolemahlas ning osalt süljes leiduvate ainete mõjul.

Nagu kogu lapse organism, nii pole ka seedeelundid lapse sünni momendiks veel täiesti välja arenenud. Seedeelundite arenemine ja nende töö täiustumine toimub pärast lapse sündimist. Seepärast tuleb pidevalt hoolitseda, et varaealise lapse toit mitte ainult ei sisaldaks kõiki vajalikke toitaineid, vaid vastaks ka lapse seedimisvõimlustele. See tähendab, et toitu peab valima ja valmistama nii, et see väikese lapse maos ja sooltes kergesti seeduks.

Suur füsioloog I. P. Pavlov ja tema õpilased on näidanud, et sülge ja maomahl hakkavad erituma juba enne toidu sattumist suhu või makku, ja seda toidu nägemisel või lõhna tundes, mõnikord koguni toidule mõeldes. Kõik teavad, kuidas maitsva toidu lõhna tundmisel «tuleb vesi suhu». Seega seedeelundid nagu valmistuvad toidu vastuvõtmiseks ja seedimiseks.

I. P. Pavlov osutas samuti, et meelsasti, isuga söödud toit kutsub esile ohtra seedemahlade eritumise ja et see aitab kaasa toidu täielikumale seedimisele ja paremale omastamisele.

Maomahla eritumist soodustavad ka imemine ja närimine. Sel puhul antakse suu limaskestalt edasi toitekeskusesse ajus

ärritused, mis seejärel lähevad ajast maoseinas asuvatesse seedenäärmetesse, ja algab seedemahlade eritumine.

Katsed on näidanud, et mõned toiduained omavad head seedemahlade eritumist soodustavat toimet, teised, vastupidi, pidurdavad seda. Nii on liha- või juurviljapuljong ja lihamaht maonäärmete tugevaks ärritajaks, tähtsisel ja suhkrul aga need omadused puuduvad.

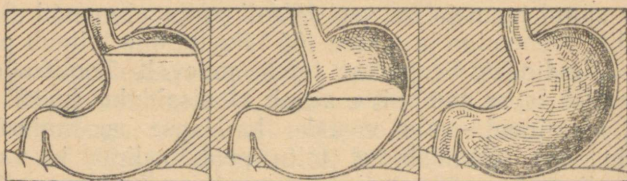
Nii näeme, kui tähtis on luua aktiivset seedimist soodustavaid tingimusi.

Väikese lapse toit ei pea mitte ainult rahuldama kasvava organismi suuri nõudeid, vaid samal ajal ka vastama lapse mao-soolekanali piiratud võimalustele. Kõige paremini vastab ülalesitatud nõuetele lapse rinnaga toitmine.

### RINNAGA TOITMINE

Emapiim on imikule kõige sobivam toit. Ta rahuldab esimesel 5—6 elukuul täiesti lapse organismi vajadused ja on kõige kohasem tema seedeelundeile.

#### Mao läbilõike skeem



Kohe pärast  
söötmist

1,5—2 tunni möö-  
dumisel söötmisest

3—4 tunni möö-  
dumisel söötmi-  
sest

Rinnaga toitmist nimetatakse loomulikuks toitmiseks. Igasugune teine toit, sealhulgas ka looma- (lehma-, kitse-) piimast valmistatud, on juba lapsele kunstlik; lapse seedeelundid peavad selle toiduga kohanema, piimasegude seedimine nõuab lapse organismilt tunduvald pingutusi.

Ema rinnast imeb laps puhast, pisikutevaba piima. Rinnapiimaga saab laps peale toitainete veel rida teisi aineid, tänu millele ta haigestub harvemini ja põeb kergemini läbi nakkushaigusi.

Nõukogude Liidus on naine-ema ümbritsetud erilise

armastuse ja hoolega. Rinnaga toitvate emade töökaitse on korraldatud vastavate seadustega. Rinnaga toitvaid emasid ei rakendata ületunni- ega öötöole.

Kogu rinnaga toitmise perioodiks on emale tagatud täiendavad töövaheajad. Neid vaheaegu arvestatakse kui tööaega ja nad kuuluvad tasumisele. Kui imetaval emal tekivad seoses lapse toitmiseks kuluvate vaheaegadega töö juures mingisugused raskused, võtab lastenõuandla (polikliiniku) arst koos ametiühinguorganisatsiooniga tarvitusele abinõud selle küsimuse reguleerimiseks. Sel viisil tingimused, milledesse on asetatud meil imetav ema, soodustavad rinnaga toitmise õiget läbiviimist.

### RINNAGA TOITMISE REEGLID

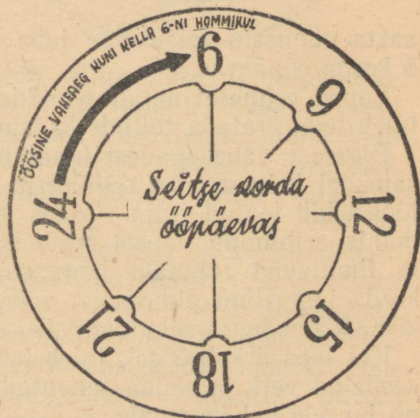
Piim ilmub ema rinda kohe pärast lapse sündimist. Esimestel päevadel pärast sünnitamist eritub nn. ternespiim. Alates 3.—4. päevast algab normaalse koostisega piima eritumine; harilikult samaks ajaks kasvab ka piima hulk.

Edukaks rinnaga toitmiseks tuleb täita rida reegleid, mis soodustavad emal piimahulga suurenemist. Esiteks on suur tähtsus lapse korrapärasel imetamisel kindlate ajavahemike järel ja teiseks rinnanäärmete täielikul tühjendamisel, milleks soovitatakse iga kord anda ainult ühte rinda (kordamööda). Piima täielik väljaimemine on tähtis mitte ainult sellepärast, et see soodustab suuremat piimakoguse tekkimist, vaid ka sellepärast, et esimesed piimaportsjonid on lahjemad, viimased aga sisaldavad rohkem rasva; seepärast

*Kuni 3-kuuse lapse*



*toitmise ajad*

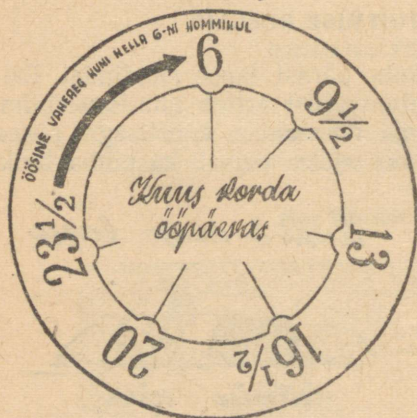


on vajalik, et laps imeks rinna piimast tühjaks. Mõlemat rinda võib ühe toidukorra ajal anda lapsele ainult arsti loal, kui emal on piima vähe; sel juhul tuleb järgmisel toitmisel anda esimesena seda rinda, mis viimasel toitmisel oli viimaseks.

### 3-kuuni 6-kuuse lapse



toitmise ajal



Imetamise ajal peab ema istuma mugavalt tooli seljatoele toetudes ja asetama jala väike- ja pingikesele. Vaba käega tuleb rinda toetada nii, et see ei segaks lapsel nina kaudu hingamist.

Kolmanda elukuuni tuleb tervet ajalast last toita iga kolme tunni järel, kusjuures öösine vaheaeg peab olema 6 tundi, kokku 7 korda ööpäevas. 3. kuni 5.—6. kuuni võib juba harvemini toita — 3 1/2 tunni tagant, kokku 6 korda ööpäevas, sest laps on võimeline iga toitmisel korral välja imema suurema koguse piima.

5.—6. kuust kuni ühe aasta vanuseni toidetakse juba iga 4 tunni järel, see on 5 korda ööpäevas.

Lapse esimesel neljal elunädalal, mil ta palju magab, tuleb teda äratada toitmiseks kindlatel kellaegadel.

Õigetest vaheaegadest kinnipidamine, toitmine iga päev samadel kellaegadel reguleerib seedeelundite tööd, nende töös tekib teatud rütm. Maos algab selleks ajaks mao-mahla eritumine, lapsel tekib isu. Mõned lapsed ärkavad ja ilmutavad rahutust hämmastava täpsusega. Toitmise korda ja režiimi pidav ema võib alati kergesti taibata ja kõrvaldada lapse rahutust esilekutsuva põhjuse.

Kui laps ärkab öösel, tuleb teda rahustada, andes veidi keedetud vett, ja püüda saavutada regulaarset öist puhkust nii lapsele kui ka emale.

Rinnaga toitmine ei laabu alati kohe. Esimese elukuu vältel tekivad sageli raskused, eriti noortel, esimest korda sünnitanud emadel. Kui sel puhul laps ei võta kaalus küllaldaselt juurde, hakkab ema muretsema, kaotab usu oma võimesse rinnaga toita ja selle tagajärjel võib tõepoolest rinnapiim väheneda. Et vältida vigu toitmise režiimi sisseadmisel ja samuti lapse arenemise kontrollimiseks, peab ema lapse esimestel elukuudel külastama nõuandlat vähemalt kaks korda kuus.

Iga toitmise kestus sõltub ema piima hulgast, rinnanibude kujust ja sellest, kui tugevasti ja aktiivselt laps imeb. Toitmine võib kesta 15—25 minutit — nii kaua, kuni laps veel imeb ja neelab.

Väga kaua kestev imemine ei suurenda väljaimetud piima hulka, vaid üksnes väsitab ema ja last.

Korratul ja liiga sagedasel rinnaandmisel tekib ületoitmise oht, eriti kui emal on palju piima.

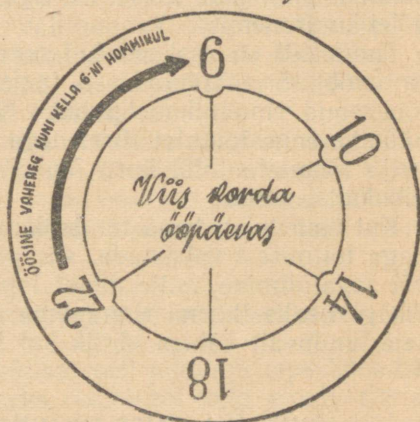
Mõningatel juhtudel põhjustab selline toitmine piimahulga tunduvalt vähenemist rinnas. Liiga sageli toidetud lapse kõht ei jõua tühjaks minna, laps imeb loiult, piima jääb ema rinda ja selle moodustumine väheneb. Seevastu toitmise reegleid kinni pidades tekib piima vajalikus koguses.

Iga ema peab ja võib oma last rinnaga toita. Ainult harvadel juhtudel tuleb sellest loobuda, näiteks ema raske haigestumise korral, kui rinnaga toitmine võib kahjustada ema või lapse tervist (tuberkuloosi rasked vormid, dekompenseeritud südamerikked, vaimuhaigused), samuti ema haigestumise puhul nakkushaigustesse (tüüfus, difteeria jt.), kui on lapse nakatamise oht.

## 6-kuuni 12-kuuse lapse



toitmise ajad



Mõningatel juhtudel takistavad normaalset rinnaga toitmist rinnanibude lõhed (ragaadid) ja piimanäärmete põletik.

Rinnanibude lõhede (ragaadide) vältimiseks peab naine juba raseduse ajal rindu toitmiseks ette valmistama. Selleks on soovitatav iga päev keha jaheda veega vööni pesta — see teeb rinnanibude naha vähem õrnaks.

Last rinna juurde pannes tuleb jälgida, et ta ei haaraks imedes suuga mitte ainult rinnanibu, vaid ka nibu ümbruse. Neil juhtudel, kui rinnas on palju piima, tuleb rinda enne toitmist kergelt masseerida ja seejärel mõned tilgad piima välja lüpsta, et muuta rind järeleandlikumaks. Kui laps imemisel tõmbab tugevasti ainult nibu, siis tekivad nibu alusel sügavad lõhed. Tugev valu sunnib ema rinda hoidma, piim jääb sisse, see aga soodustab piimanäärmes põletiku arenemist.

Tunduvalt on raskendatud normaalne rinnaga toitmine rinnanibude väärkujude — lamedate, sissetõmbunud või lõhenenud rinnanibude puhul. Neil juhtudel peab ema püüdma enne toitmist sõrmedega või rinnapumbaga nibu välja tõmmata. Mõnikord õnnestub nibu vormimine läbi nibukaitse toites.

Kui ema tuleb tema tervisliku seisundi tõttu lapse rinnaga toimisest vabastada, siis peab püüdma säilitada kas või segatoitmine, mille puhul laps teise toidu kõrval saab ikkagi osaliselt ema rinnapiima; selline toitmine on lapsele tunduvalt vähem ohtlik kui kunstlik toitmine.

## IMETAVA NAISE TOITUMINE JA ELUVIISID

Aktiivse isu säilitamiseks peab imetav ema tarvitama toiduks mitmekesiseid toiduaineid.

On palju kahjulikke eelarvamusi naise toitumise kohta rinnaga toitmise ajal; näiteks mõned arvavad, et imetaja ema ei tohi süüa vitamiinirikkaid värsked juurvilju, puuvilju ja marju, eriti mitte toorel kujul. Ometi aga lähedavad lapse arenemiseks vajalikud vitamiinid rinnapiimasse üle ainult ema toidust.

Maitsetu üklusise toidu söömine värskete juurviljadeta ja puuviljadeta kutsub naistel esile vastikustunde söögi suhtes. Teravaid maitseaineid, nagu sinepit, äädikat, pipart, sibulat, küüslauku tuleb tarvitada piiratud hulgal.

Jooma peab imetaja naine oma tarvidusele vastavalt. Eritades ööpäevas piimaga üle liitri vedelikku, tunneb imetaja ema loomulikult tugevamat janu, mille kustutamiseks ta võib oma soovi kohaselt juua piima, teed, vett, mitte sundides end jooma rohkem kui tarvis. 3—4 klaasi piima päevas on imetavale emale väga kasulik, kuid piima ülemäärane tarvitamine, eriti kui naine joob seda vastumeelselt, võib rikkuda ta isu ja tekitada vastikust ka teiste toitute vastu.

Absoluutselt on imetavatele emadele keelatud alkohoolsete jookide, sealhulgas ka õlle tarvitamine. Alkohol läheb piimasse üle ja on lapsele kahjulik.

Mitte ainult dieet, vaid naise kogu režiim ja eluviisid ei tohi imetamise perioodil eriti muutuda. Harjunud tööga tegelemine ei too kahju, tuleb ainult vältida üleväsimust. Imetava ema režiimi vältimatuks tingimuseks on igapäevane 1½—2-tunnine jalutuskäik, samuti küllaldane uni. Kõik see soodustab ema tasakaalukat, rahulikku, head meeolu ja mõjub hästi toitmisele.

Imetav ema peab täitma vajalikke hügieenireegleid: iga päev pesema end vööni, iga nädal käima vannis, duši all või saunas, sagedamini vahetama pesu, küüned lühikeseks lõikama, iga kord enne lapse imetamist hoolikalt pesema käsi.

### TÕHUSTUSTOIT JA RINNAST VÖÖRUTAMINE

Kui emal on rinnas küllaldaselt piima ja laps imeb hästi, siis tuleb teda viiekuuseks saamiseni toita ainult rinnaga. Siit peale on lapse õigeaks arenemiseks üksnes rinnapiimast vähe. Ta vajab rohkem soolasid ja valke, kui neid leidub rinnapiimas. Seepärast tuleb üle minna tõhustustoidule. Kui tõhustustoidule üleminemise aeg langeb kuumale ajale, siis tuleb lapse kaalu hea juurdekasvu puhul tõhustustoidu andmise algus edasi lükata jahedamale ajale, sest uus harjumatu toit palaval ajal võib põhjustada kõhulahtisust; täpselt samuti tuleb tõhustustoidu andmise algus edasi lükata lapse haigestumise korral.

Esimese tõhustustoiduna tuleb algul anda vedelat, veega pooleks lahjendatud piimast valmistatud mannakõrti (1 teelusikatäis mannat ja 1 teelusikatäis suhkrut poole klaasi vedeliku kohta). Last tuleb kõrdiga harjutada järkjärgult, alates 3—4 teelusikatäiest üks kord päevas enne

imetamist. Sel viisil jõuavad lapse seedeelundid kohaneda uue toiduga ja see ei kutsu esile seedimisrikkeid. Kõrdi hulka suurendatakse järk-järgult, ja kahe nädala pärast, mil võib anda  $\frac{3}{4}$  klaasi, jäetakse üks rinnaga toitmise kord ära ja asendatakse see täielikult kõrdiga. Kuuekuusele lapsele võib keeta juba paksemat putru (10%-list: 2 teelusikatäit mannat poole klaasi piima kohta), kusjuures võib anda mitte üksnes mannaputru, vaid ka läbihõõrutud riisi-, herkulo-, hirs- ja kuivikuputru.

Kuuekuuselt hakatakse lapsele enne rinnaga toitmist andma vähehaaval kartulipüreed, viies püree hulga järk-järgult kuni 100 grammini (pool klaasi). Seega alates 7. elukuust jäetakse ära veel üks rinnaga toitmine ja laps saab selle asemel pool klaasi püreed ja pool klaasi puuvilja- või marjakisselli.

7- kuni 8-kuuselt asendatakse veel üks rinnaga toitmise kord tõhustustoiduga. Sellel toitmisel võib anda liha- või taimtoidulist suppi hõõrutud juurviljadest rõõskkoorevõiga ja pool klaasi puuviljakisselli.

Sel viisil saab 8—9-kuune laps:

kell 6 hommikul — rinda;

kell 10 hommikul — klaas 10%-list putru ( $\frac{1}{2}$  teelusikatäit võid) ja riivitud toorest õuna;

kell 2 päeval — pool klaasi juurviljapüreed lihapuljongis ja pool klaasi puuviljakisselli;

kell 6 õhtul — pool klaasi piima-kartulipüreed ( $\frac{1}{2}$  teelusikatäit võid) ja pool klaasi puuviljakisselli;

kell 10 — rinda.

Juurvilja tõhustustoidu sisseviimine on sageli seotud raskustega, sest laps, saades esimest korda mittemagusat toitu, sööb seda vastumeelselt. Neil juhtudel, arvestades, et juurviljad on lastele mineraaloolade ja vitamiinide põhilise allikana vältimatud, peab ema ilmutama järjekindlust, teinekord kasvõi «maskeerima» juurvilju piima või kisselliga, kuid ikkagi õpetama last juurvilja sööma. Lusikast toitmine läheb aeglaselt, seepärast tuleb pudru või püree jahtumise vältimiseks seda taldrikukesele panna osade kaupa. Kastrul pudrugaga peab olema kuuma veega kausis.

Sellisel, nagu oleme kirjeldanud, kestab lapse toitmine kuni rinnast võõrutamiseni, see on 10.—14. elukuuni, sõltuvalt lapse tervisest, ema seisundist, piima hulgast emal ja aastaajast.

Rinnast võõrutamise ajaks võib hommikuse rinnaga toitmise asendada klaasi piimaga, millesse lisada 2 teelusikatäit suhkrut, ja piimas leotatud kuiviku või küpsisega, viimase rinnaga toitmise asemel võib anda klaas piimakisselli või klaas kefiiri või klaas hapupiima suhkruga. 10—11-kuuselt tuleb toitmisse lülitada läbi hakkmasina aetud keedetud liha, 1—2 teelusikatäit lihapüreed koos juurviljapüree või -supiga.

Esimese eluaasta teisel poolel võib lapsele anda kohupiima — üks kuni kaks supilusikatäit, samuti pool munakollast.

Nii harjub laps aegamööda esimese eluaasta lõpuks mitmekesise toiduga. Kui kinni pidada ülaltoodud toitmise korrast, siis toimub rinnast võõrutamise protsess valutult nii emale kui ka lapsele. Mitte mingil juhul ei tohi last rinnast võõrutada kuumal aastaajal, ka siis mitte, kui ta saab aastaseks. Rinnapiima säilitamiseks kogu suveks tuleb last imetada kaks korda ööpäevas.

### SEGATOITMINE

On juhtumeid, kus lapsele tuleb juba tema elu esimestel kuudel anda lisaks lehmapiima. Sellist toitmist nimetatakse segatoitmiseks. Seda kasutatakse siis, kui emal on vähe piima ja laps võtab halvasti kaalus juurde.

Taolistel juhtudel on emal hädavajalik pöörduda lastenõuandlasele. Mõnikord õnnestub suurendada piimahulka sagedasema (2—2½ tunni järel) rinnaandmisega, sest imemine ja rinna täielik tühjendamine soodustab rinnanäärmete tegevust. Vahel õnnestub emal suurendada piimahulka, kui ta seab sisse regulaarse, õige toitumise ja vastava eluviisi. Kui ka peale seda rinnaga toitmine ei taga lapsele normaalset toitmist, tuleb talle anda täiendtoitu.

Alatoitluse all kannatav laps on harilikult rahutu, nutab pärast toitmist või muutub ammu enne järgmist toitmist rahutuks: ta ei talu sisseseatud vaheaegu, hakkab vähem urineerima ja ei võta kaalus juurde. Alla kolme kuusele lapsele on kõige parem anda täiendtoiduks teiselt imetajalt naiselt lüpsitud piima, kellel on seda üleliiga. Kui selline võimalus puudub, siis asendatakse arsti nõuannete kohaselt puuduv rinnapiim lahjendatud lehmapiimaga. Alla ühe kuu vanusele lapsele antakse toitmise korra kohta 70—90 g

piima, mis on lahjendatud pooleks riisitummiga ja millele on lisatud 5% suhkrut (B-riis). Teisel kuul võib anda 100—120 g segu, mis koosneb  $\frac{2}{3}$  piimast ja  $\frac{1}{3}$  riisitummist 5% suhkruga (V-riis ehk V-kefiir); 3—4-kuusele lapsele antakse 130—150 g ja 5-kuusele 150—180 g sama segu. Alates viiendast kuust tuleb hakata andma tõhustus-toiduna putrusid. Lapse kõhukinnisuse korral võib riisitummi asendada kaeratummiga.

Lapse kaalu normaalse kasvu saavutamine on tingimata vajalik, kuid seejuures tuleb kalliks pidada igat tilka emapiima. On tarvis meeles pidada, et iga liigne pudelike täiendtoitu soodustab piimahulga vähenemist emal. See pärast tuleb täiendtoitu suurendada ainult tõelise vajaduse korral arsti loal.

Täiendtoitu võib anda väikestes kogustes iga kord pärast rinnaga toitmist või ühe või kahe rinnaga toitmise asemel. Piima vähenemise vältimiseks ema rinnas on täiendtoitu kõige parem anda peale imetamist tundidel, mil emal on kõige vähem piima. Neil juhtudel aga, kui täiendtoit antakse kui iseseisev toit, peab seda andma vaheldumisi rinnaga toitmise ja andma lapsele rinda vähemalt 3—4 korda ööpäevas; harvemal imetamisel tekib emal piima kadumise oht.

On juhtumeid, kus naise rinnas väheneb piimahulk mõneks ajaks seoses haigestumisega, üleväsimusega jne. Neil juhtudel ei tohi rutata täiendtoitmiselega. Sageli 2—3 päeva pärast laabub normaalne toitmine uuesti. See pärast tuleb rahulikult ära oodata ja anda lapsele lisaks juua ainult keedetud vett.

Kui segatoitmist teostatakse oskamatult: lapsele hakatakse andma suuri segukoguseid, siis põhjustab see paljudel juhtudel kunstliku toitmisele ülemineku, mis valmistab vanematele küllaltki raskusi ja ohustab lapse tervist.

## KUNSTLIK TOITMINE

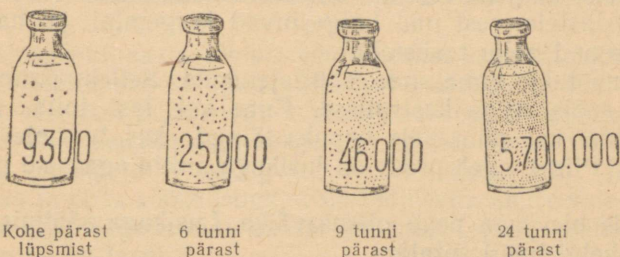
Kui lapsel pole ema või ema millegipärast, mis juhtub väga harva, ei või toita last rinnaga, lüpsitud naisepiima aga ei ole, tuleb last toita üksnes piimasegudega. Naisepiimata toitmist nimetatakse kunstlikuks toitmiseks.

Kunstlikult toidetud laste seas on haigestumus ja suremus tunduvalt suurem kui emapiimaga toidetavate laste

seas. Seepärast võib kunstlikule toitmisele üle minna ainult äärmistel juhtudel. Kõige sagedamini kasutatakse selleks lehmapiima, millest valmistatakse mitmesuguseid piimasegusid.

Last tuleb esimestel elukuudel harilikult toita lahjendatud lehmapiimaga, millele on lisandatud suhkrut. Seda tehakse selleks, et lehmapiima koostist lähendada emapiimale. Piima lahjendamiseks kasutatakse sagedamini tumme — riisi-, kaera-, odra- või pärltangutummi, mitte vett. Imiku toitmiseks vajalikke segusid on kõige parem tuua piimaköögist.

Mitte mingil juhul ei või imikule anda keetmata lehmapiima. Keedetud piim seedub kergemini ja peale selle huk-



Mikroobide hulk ühes grammis keetmata piimas temperatuuril 15° C.

kuvad keetmisel mikroobid. Toiteväärtuse ja vitamiinide säilitamiseks ei või piima keeta kauem kui üks kuni kaks minutit peale keemaminekut. Ka teist korda piima keeta ei ole soovitatav. Keedetud piima peab säilitama kinnises nõus külmas kohas. Enne tarvitamist tuleb seda ainult vajaliku temperatuurini soojendada.

Toitmiste arv kunstlikul toitmisel on sama, mis loomuliku toitmisel: kuni 3 kuuni — 7 korda, kolmest kuni viie kuuni — 6 ja viiest kuust aastani — 5 korda ööpäevas.

Igal toitmisel saab laps: esimesel elukuul 70—90 g, teisel — 100—120 g, kolmandal ja neljandal 130—150 g, viiendal ja kuuendal kuul 180—200 g.

Vastsündinud lapsele antakse tummiga pooleks lahjendatud segusid; alates kolmest-neljast nädalast tuleb last toita juba kaks kolmandikku piima sisaldava seguga, alates neljandast kuust võib anda lahjendamata täispiima suhkru

lisandamisega. Laialt kasutatakse kunstlikuks toitmiseks kefiiri ja kefiiri segusid koos suhkruga.

Paksu tõhustustoitu (putru, püreesid) tuleb kunstliku toitmise puhul anda mõnikord varem kui loomulikult toitmisel. Juba neljakuuselt võib lapsele anda veega pooleks lahjendatud piimasse keedetud mannakõrti. Edaspidi peetakse kinni samast tõhustustoitmise korrast nagu loomuliku toitmise puhul. Last harjutatakse iga uue toiduga järk-järgult ja ettevaatlikult.

Kunstlikul toitmisel tuleb pidada ranget puhtust. Toidu ebahügieenilisel valmistamisel või ta hooletul hoidmisel ebapuhtas nõus, samuti ka mustade käte küljest võivad pisikud pääseda lapse organismi ja esile kutsuda sooltening teisi haigusi. See on eriti ohtlik kunstlikku toitu saavatele lastele, sest nad haigestuvad kergemini ja haigus kulgeb neil palju raskemini.

Piima tuleb enne andmist soojendada. Selleks pannakse pudel sooja veega kastrulisse. Enne kui last toita, tuleb proovida, kas piim pole hapuks läinud, kas ta pole liiga tuline. Piima tuleb proovida lusikaga, mitte aga otse pudelist.

Lutis olev ava peab olema väike. Lusikaga söötmisel ei tohi ühelgi juhul rutata.

Pärast söötmist tuleb piima ülejääk kohe välja valada ja pudel pesta ning täita soodaveega või leotada puhtas nõus soodalahuses, et teda oleks kergem pesta piimast.

Lutte tuleb peale söötmist hoolikalt pesta, siis läbi keeta ja hoida kuival kaanega kaetud klaas- või portselannõus.

Kunstliku toitmise puhul ei või ema ühelgi juhul asendada omavoliliselt üht piimasegu teisega, suurendada või vähendada portsjonit või toitmiste arvu. Imiku dieeti võib muuta ainult arsti korraldusel.

## KUIDAS ANDA MAHLU JA KALAMAKSAÖLI

Iga laps, ka siis, kui teda toidetakse emarinnaga, peab alates 4—6-nädalaselt saama D-vitamiini arsti korralduste järgi, alates aga kaheksanädalasest east — kalamaksaõli. Algul tuleb anda pool teelusikatäit kalamaksaõli üks kord päevas, nädala pärast pool teelusikatäit kaks korda päevas, alates kolmekuuselt — kaks korda päevas üks teelusikatäis.

Puuvilja-, marja- ja juurviljamahlu tuleb emarinnast toidetavaile lastele anda kolme- kuni neljakuusest east alates, kunstlikult toidetavatele lastele aga alates kahekuusest east. Algul antakse 1—2 teelusikatäit mahla päevas, järkjärgult mahla hulka kuni 2 supilusikatäieni suurendades. Üle 6 kuu vanustele lastele võib anda kaks korda kaks supilusikatäit mahla päevas.

Mahlu tuleb anda kohe pärast valmistamist, sest vitamiinide hulk kestmamal hoidmisel väheneb.

Kõige rikkamad on C-vitamiini poolest mustsõstra-, sidruni-, kapsamahl, samuti kibuvitsamarjakeedis.

### ÜLE AASTA VANUSTE LASTE TOITMINE

Esimese eluaasta lõpuks võõrutatakse laps täielikult rinnast. Alates sellest ajast võib tervet last toita neli korda ööpäevas, sest tema magu mahutab suuremaid toiduhulki ja tuleb selle seedimisega kergemini toime. Laps võib juba süüa korraga 300—400 g toitu. Et lapsel kõht tühjaks läheks ja et ta sööks isuga, võib teda toita suuremate vaheaegadega. Sagedamini on tarvis toita ainult vähenenud isuga nõrku lapsi.

Piimahammaste tulek lõpeb alles kaheaastaseks saamisel. Seepärast umbes 1 aasta 6 kuuni — 1 aasta 8 kuuni tuleb lapsele anda veel peenendatud ja riivitud toitu: putrusid, püreed, aurutatud kotlette. Närimaõpetamiseks on vaja lapsele anda sel perioodil leivakoorukesti, küpsiseid jne.

Et lapsel on selleks ajaks maitse küllalt hästi arenenud, ilmuvad lemmiksöögid ja vastumeelsed toidud, on vaja, et toit oleks hästi ja maitsvalt valmistatud. Kui laps sööb meelsasti, siis seedub toit paremini. Piima ei anta lastele selles eas rohkem kui  $2\frac{1}{3}$ —3 klaasi ööpäevas. See-eest saab laps sagedamini liha, kala, kohupiima ja mune. Liha tuleb anda 4—5 korda nädalas, ka ei ole soovitatav anda mune iga päev.

Alates purihammaste ilmumisest, harilikult 1 aasta 6 kuu vanusest — 1 aasta 8 kuuni, tuleb anda jämedamat ja aktiivset närimist nõudvat toitu: tangusuppi riivimata juurviljadega, juurvilju rosoljena, praetud kotlette, puuvilju tükkidena ja tervelt, leiba, kuivikuid jne. See üleminek peab toimuma järkjärgult, kuid kohe pärast puri-

hammaste ilmumist. Leidub ka lapsi, kellel seetõttu, et neid ei ole õigeaegselt õpetatud sööma riivimata toitu, iga kõva toidutükk kutsub esile söömisest keeldumise; mõned lapsed koguni oksendavad sel puhul. Ühekülgne, kõige sagedamini piimatoit viib kehvveresuse, alatoitluse jne. arenemisele.

Tuleb hoiduda last koormamast suurte vedelikuhulkadega. Suppi antakse ainult üks kord päevas ja mitte rohkem kui 1—1½ klaasi. Supid sisaldavad soolasid ja ekstraktiivaineid, ärritavad seedemahlade eritumist maos, mis kergendab toidu seedimist.

Leiba on vaja anda iga päev. Leiva hulk peab olema piiratud, sest ebamõõdukas leiva tarvitamine vähendab lapse isu ja kutsub esile keeldumise teistest organismile vajalikest toitudest. Poolteiseaastastele lastele ei tohi anda rohkem kui 50—70 g saia ööpäevas. Poolteisest kuni nelja aasta vanuseni võib anda juba 50—70 g leiba ja 100—120 g saia, võisaiad ja küpsised kaasa arvatud.

Lapse toit peab pidevalt sisaldama juur- ja puuvilju. Osa neist tuleb anda toorelt — väikestele lastele mahladena ja püreedena, vanematele lastele naturaalselt.

Maiustustest on lastele lubatud puuviljamarmelaad ja džem, mida võib anda natukene peale sööki.

Sinki, vorsti, juustu, kalamarja võib samuti väikestes kogustes anda juba kaheaastastele lastele.

Last ei tule toita konservidega, teravamaitsete suupistetega ega anda juua kanget teed või naturaalses kohvi. Ei tohi anda ka äädikat, sinepit, pipart ega teisi maitseaineid.

Kõige varasemast east alates tuleb last õpetada teatud korruga söömisel: pesema enne sööki käsi, hästi ja ruttamata närima toitu, tarvitama salvrätti. See loob lapsel hügieenilised harjumused.

Üle aasta vanused lapsed pannakse sööma väikese laua taha või kõrgesse tooli ja umbes poolteisest eluaastast alates õpetatakse iseseisvalt sööma.

Iseseisev söömine parandab harilikult lapse isu, ta hakkab tunduvalt meelsamini sööma, sest teda huvitab söömisprotsess.

Enne söötmist on vajalik toitu proovida. See ei tohi olla liiga kuum ega ka liiga külm. Toiduportsjon tuleb panna taldrikule korruga ja õpetada last kõik ära sööma.

Söömise ajal ei tohi lapse tähelepanu mänguasjadega

või kõnelustega kõrvale juhtida — see halvendab seedimist.

Kui laps tahab juua, eriti kuumal ajal, antakse talle keedetud vett. Janu kustutamiseks piima anda ei tohi.

Umbes kolmeaastaselt võib laps istuda täiskasvanutega ühte lauda. Täiskasvanud peavad jälgima, et laud oleks puhtalt ja korralikult kaetud — see aitab lapsel söömisel tekitada kultuurseid harjumusi.

Päevane toit tuleb jaotada nii, et kõige toitvamaks söögiks oleks lõunasöök, kõige kergemaks — õhtuode. Söögikordade vaheaegadel ei tule anda ühelgi juhul maiustusi või küpsiseid. Lapse toitmine kindlaksmääramata aegadel «tükikestega» ja maiustustega ainult rikub isu ja segab õiget toitmist.

---

## KUIDAS TOITA HAIGET LAST

J. K. Polteva

meditsiiniteaduste kandidaat

Veel võrdlemisi hiljuti arvati, et haiguse ajal tuleb toitmist tugevasti piirata. Haigele lubati anda ainult vedelat toitu ja sedagi väheses koguses. Eriti kardeti haiget toita sel juhul, kui haigus kulges kõrge temperatuuriga. Kõige kahjulikum mõju haiguse kulule omistati lihale, kalale ja munadele. Haige nälgis ja see viis sageli organismi kurnatusele ning takistas paranemist.

Aeg-ajalt kogunesid tähelepanekud, mis näitasid, et haigus kulgeb inimesel tunduvalt kergemini, kui ta saab täisväärtuslikku ja küllaldast toitu. Ösutus, et toit omastatakse haigete poolt hästi ka palaviku ajal.

Artiklis terve lapse toitmisest on näidatud, milline suur tähtsus on täisväärtuslikul toitmisel kasvavale organismile. Mitte väiksem pole õigesti organiseeritud toitmise tähtsus ka siis, kui laps haigestub. Et aidata lapsel haigusest võitu saada, viia organismi kaitsejõud haigusega võitlusesse, kaitsta haiget kurnatusest, on vajalik osutada toitmisele suurt tähelepanu. Mitmete haiguste puhul on õige toitmine üheks peamiseks, mõnikord koguni ainsaks võitlusvahendiks haigusega. Mitte mingisugused arstimid ei aita haiget last, kui teda ei toideta õigesti.

Hingamise, vereringe, seedimise ja teiste eluprotsesside toetamiseks ja uute keharakkude ehitamiseks ning organismi vastupanuvõime tagamiseks vajavad nii terve kui ka haige vastavaid toitaineid: valke, rasvu, süsivesikuid, mineraalsooli, vitamiine ja vett. Seepärast peab haige lapse toit sisaldama kõiki neid toitaineid, mis tervegi lapse toit.

Millist toitu peab andma haigele lapsele, kui palju ja kui tihti?

Haigete laste toitmise küsimuste uurimine näitas, et ägeda haiguse kulu esimestel päevadel, vahel ka haiguse iseloomu tõttu, peab toidu hulka veidi vähendama. Kuid see vähendamine on lubatud ainult lühikeseks ajaks. Edaspidi peab haige laps saama küllaldaselt hulgal toitu vastavalt oma eale. Eriti suur tähtsus on täisväärtuslikul toitmisel pikaldase kuluga haiguste puhul juba esimestest päevadest alates, näiteks kõhutüüfuse, düsenteeria, sarlakite, tuberkuloosi, reumatismi jt. puhul.

On tarvis siiski silmas pidada, et lapse seisundile ja haiguse kulule ei mõju kahjulikult mitte ainult mitteküllaldane toitmine, vaid ka ületoitmine. Näiteks arvasid arstid varem, et tuberkuloosi puhul on vajalik haiget hästi tugevasti toita. Ent edasised tähelepanekud näitasid, et see pole nii. Haige laps ei tule ülemäärase toiduga toime, eriti kui toit sisaldab ohtrasti rasva. Liigsel toitmisel väheneb isu, mõnikord tekib oksendamine, kõhulahtisus, toit omastatakse halvemini, lapse kaal langeb. Taolisi resultate saadakse laste ületoitmisel ka teiste haiguste korral.

Iga haigestumise puhul peab haige toit olema võimalikult mitmekesine ja vastama lapse eale. Imikuile antakse rinnapiima, piimasegusid, putrusid, kisselle, juurvilju, marju ja puuvilju. Üle aasta vanuste haigete laste toitmine peab olema mitmekesisem ja sisaldama kõiki toiduaineid, mida antakse tervele lapsele: piim, piimasaadused, munad, liha, kala, mitmesugune roheline, tangud, suhkur, kartul ja teised, juurviljad, marjad, kuivatatud ja värsked puuviljad. Haiguse ajal suureneb lastel harilikult vitamiinitarvidus; eriti palju nõuab haige organism C-vitamiini. Seepärast soovitatakse haigetele lastele anda täiendavalt kibuvitsamarjakeedist või kontsentraati, mustsõstramahla või selle kontsentraati, värskete marjade, puuviljade ja juurviljade mahla, mis on C-vitamiini poolest rikkad. Kalamaksaõli, A- ja D-vitamiini ning B-grupi vitamiine tuleb lastele anda ainult arsti ettekirjutuse kohaselt.

Kõrge temperatuuriga kulgevate haiguste ja seederikete puhul toimub tunduv vedeliku kaotus, mille tõttu organismi veetarve suureneb. Haigele lapsele tuleb anda küllaldaselt hulgal keedetud vett, teed, morssi, kodus valmistatud limonaadi, puuvilja-, marja- ja juurviljamahla, tangutummi, juurvilja- ja puuviljakeediseid, suhkru- või glükoosilahu, boržommi.

Haigele lapsele peab valmistama maitsvat, mitmekesist

toitu kvaliteetsetest toiduainetest. Maitsvalt valmistatud, kaunilt serveeritud, meeldivat lõhna levitav toit ergutab isu ja suurendab seedemahlade eritumist ning toidu omastamist.

Et toit omastataks hästi, tuleb täpselt kinni pidada haige toitmise kellaegadest. Kui lapse üldseisund on rahuldav ja isu pole häiritud, siis peab toitmisrežiim ja toidu hulk olema sama kui niisama vanadel tervetel lastel. Lapse raske seisundi puhul, kui isu on tunduvalt langenud, antakse süüa sagedamini (2—2 $\frac{1}{3}$ —3 tunni järel), kuid väikestes kogustes.

Haige toitmine on alanenud isu tõttu seotud tihti suurte raskustega ja mõnikord vastikustundega lapse poolt. Ebamugav asend toitmisel, pikad söögikordade vaheajad, lastele sobimatud toidunõud (raske suur tass, suur lusikas jne.) — kõik see vähendab veelgi lapse söögiisu. Suurt tähtsust omab ema oskus last sööta, valida talle meeldivat toitu.

Nii näiteks leetrite puhul ei söö lapsed lõõve ilmumise esimestel päevadel peaaegu midagi ja ainult joovad. Kui leetrid kulgevad normaalselt, siis kestab halb isu lastel 3—4 päeva. Hästi toidetud lapsele pole see ohtlik, kuid nõrkadele lastele ei ole ka selline lühiajaline nälgimine soovitatav. Seepärast peab ema rakendama kõik jõupingutused selleks, et äratada lapse huvi söögi vastu. Leetrihaigetele pole tarvis erilist dieeti. Lapsed võivad süüa sama toitu, mis teistegi kõrge temperatuuriga kulgevate haiguste puhul, s. o. juurvilja, piima, liha-kalasuppe, kõiki putrusid, kisselle ja kompotte, juurvilja-, kartuli- ja lihapüreed, frikadelle jne.

Maitsvalt valmistatud ja meeldivat lõhna levitavad kange puljong või juurviljakeedised on headeks söögiisu ergutajateks. Väga kasulikud on vitamiinirikkad puuvilja- ja marjamahlad, millede järgi on leetrihaigetel suurenenud tarvidus.

Tuleb mõni sõna öelda läkaköhahaigete laste toitmisest. See pikaajaline haigus kurnab lapsi. Et laps saaks haigusest võitu, on talle hädavajalik tagada täisväärtuslik ja küllaldane toitmine.

Võimaliku nälgimise vältimiseks tuleb last toita sagedamini, kui harilikult lapsi toidetakse, see on 5—6 korda päevas. Toit peab olema mitmekülgne ja jaotatud päeva jooksul mahult võrdsetesse portsjonitesse.

Last tuleb toita võimalikult peale kõhahoogu. See on

eriti tähtis neil puhkudel, kui kõhahoogudega kaasneb tugev oksendamine.

Läkakõha puhul on parem anda paksemat, kontsentreeritud toitu kui suurt hulka vedelat toitu. Toit peab sisaldama küllaldaselt vitamiine, eriti A- ja C-vitamiini (kalamaksaõli, kibuvitsamarjatee, puuvilja- ja marjamahlad, mandariinid).

Seedimisriikete, kõrge temperatuuriga kulgevate haiguste, suukooja ja kurgu põletikuliste protsesside (stomatiit, angiin) korral peab lapse toit olema vedel, poolvedel või pudrutaoline. Lubatakse anda suppe — piima-, juurvilja-



liha- ja kalasuppe. Juurvilju antakse mahla või püree kujul või pehmeks keedetult. Paranemisperioodil võib lapsele juurviljadest valmistada vormirooga, pannkooke ja kotlette.

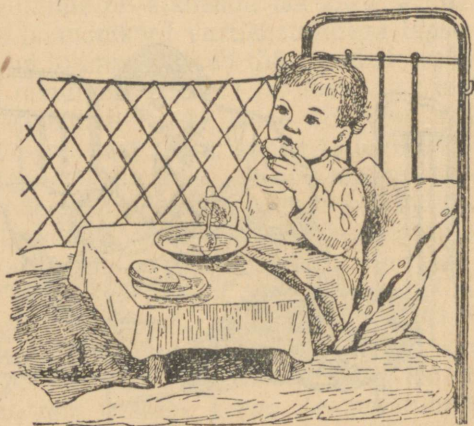
Piima antakse tingimata keedetult, samuti tee ja kohviga või kefiiri, hapupiima või atsidofiilpiima näol. Piima kasutatakse ka piimaputru, kisselli, kartuli- ja juurviljapüree jt. valmistamisel.

Haigetele on eriti kasulik kohupiim. Kohupiimast võib valmistada vormiroogi, anda loomulikult kujul või piimaga. Munadest tehakse omletti või munaputru või antakse mune keedetult. Lihast ja kalast valmistatakse puljonge, mitmesuguseid suppe, püreesid, vormiroogi ja aurutatud kotlette.

Puuvilju ja marju võib anda naturaalsel kujul, mahla või püreena; peale selle valmistatakse neist kisselle, želee-

sid, kompotte jne. Kompoti, kisselli ja želee valmistamiseks võib kasutada kuivatatud puuvilju ja marju.

Mao-sooltehaiguste korral soovitatakse haiguse esimesel päeval üks või kaks toidukorda ära jätta, sõltuvalt haige lapse üldseisundist ja toitumusest. Sel ajal on haigele lapsele vaja sagedamini juua anda. Lapsele lubatakse anda keedetud vett, magusat teed, tangu-, juurvilja-, värskete või kuivatatud puuviljade leent, puu- ja juurviljamahlu, kibuvitsamarjateed. Peale seda minnakse järk-järgult üle lapse eale vastavale täisväärtuslikule toitmisele. Lapsi



kuni poole aasta vanuseni tuleb toita rinnaga, kunstlikul toitmisel olevaid lapsi — doonoripiima, piimasegude, kefiiriga. Üle 5—6 kuu vanuste laste puhul lisatakse rinnapiimale või piimasegudele ja kefiirile järk-järgult lapse vanusele vastavalt kas mannaputru, juurviljapüreed, kisselli, kohupiima jne. Üle ühe aasta vanustele lastele on lubatud kala-, liha- ja taimesaaduste supid, piimaga valmistatud pudrud, juurvilja- ja kartulipüreed, lihapüreed, frikadellid jne. Sai peab olema kõva või anda kuivikuid.

Mao-sooltehaiguste korral tuleb last algul toita väikeste portsjonite kaupa, kuid sagedamini kui tervet. Üldseisundi paranemisel suurendatakse järk-järgult korraga antava toidu kogust ja pikendatakse toitmise vaheaegu.

Näitlik menüü üle aasta vanustele lastele mao-sooltehaiguste puhul 2.—3. haiguspäeval:

1. hommikusöök: kefiir;

2. hommikusöök: piimaga valmistatud riisipuder (või manna-, hirsi-, kaerahelbepuder), tee piimaga, kuivikud võiga, õunapüree;

lõunasöök: läbihõõrutud juurviljasupp lihapuljongis, lihapüree kartulipüreega, kissell, kuivikud;

õhtuode: kodus valmistatud kohupiim suhkruga, õunapüree, küpsised, magus tee (hapupiim, kefiir);

õhtusöök: juurviljapüree, kissell, kuivikud võiga.

Vastavalt haige üldseisundi paranemisele antakse talle järk-järgult mitmekesisemat toitu. Kuivikute asemel lubatakse kuiva saia, liha- ja juurviljapüree asemel aurutatud kotlette, vormiroogasid, keedetud või praetud juurvilja ning kartuleid. Õunapüree asemel antakse õuna.

Näitlik menüü üle aasta vanustele lastele üldseisundi paranemise perioodil:

1. hommikusöök: kefiir, atsidofiilpiim, hapupiim;

2. hommikusöök: kohupiimamass (kodus valmistatud), piimaga kohvi, kuiv sai võiga ja kalamarjaga või hästi leotatud heeringaga;

lõuna: värske hõõrutud kapsasupp lihapuljongis, aurutatud lihakotletid keedetud kartulitega, kissell (žele, moos), sai;

õhtuode: hapupiim (kefiir, atsidofiilpiim, õun, küpsised, biskviit, biskviitkuivikud jne.);

õhtusöök: omlett, hirsi-, kaera-, riisi-, herkulopuder või juurvilja-vormiroog, kefiir, kuiv sai võiga.

Lapse haiguse ajal peab igal üksikul juhul toitmise määrama arst. Selles artiklis on antud vaid üldised näpunäited.

## LASTE TOIDU VALMISTAMISE REEGLID

V. V. Lihhatševa-Bronner

meditsiiniteaduste kandidaat

Kõiki lapse normaalseks arenemiseks vajalikke toit-aineid leidub loomsetes ja taimsetes toiduainetes. Laste toitlustamiseks peab kasutama ainult parima kvaliteediga värskeid produkte.

Ühtesid toiduaineid võib lastele anda toorelt, näiteks mõningaid juurvilju, puuvilju, marju. Teised toiduained, nagu liha, kala, kruubid, jahu, kartulid vajavad eelnevat kulinaarset töötlemist. Keedetud, praetud või hautatud kujul muutuvad need toiduained seedemahladele kergemini kättesaadavaks ja järelikult omastatakse organismi poolt paremini. Peale selle omandavad nad head maitseomadused.

Suur tähtsus toidu omastamisel on selle välimusel, lõhnal ja maitasel. Roogade meeldiv maitse, lõhn ja ilus välimus soodustavad sülje ja maomahla ohtrat eritumist ning seega toidu paremat seedimist. Toidu ebameeldivate omaduste puhul, vastupidi, seedemahlade eritumine pidurdub, mille tõttu toitu omastatakse halvemini. Maitse parandamiseks lisatakse sibulat, peterselli jt. Need ained toimivad maitsemis- ja haistmiselundeile ning kutsuvad esile seedemahlade tugevnenud eritumise. Olulist mõju isule ja toidu omastamisele avaldab söögi juures ka puhas laudlina, korralik serveerimine, lilled laual jne.

Lapsele toidu valmistamisel ei tule taotleda ainult toidu maitsvust, vaid koos sellega hoolitseda ka toiduainete toiteväärtuse säilitamise eest.

Toiduainete kulinaarsel töötlemisel on hügieenireeglite täitmine samuti vältimatu.

Tooreste toiduainete töötlemine peab toimuma keedetud

toiduainetest eraldi, et ära hoida viimaste saastumist mikroobidega, mida leidub toorestel toiduainetel.

Toidu valmistamisel tuleb tingimata jälgida käte ja riiete puhtust.

Toiduainete ebaõigel töötlemisel ja ebasobivates tingimustes hoidmisel riknevad nad kiiresti, sest enamik toiduaineid on mikroobide arenemisele soodsaks keskkonnaks.

Millised on põhilised toiduained, mis on vajalikud laste toitmiseks?

Piim on üheks tähtsamaks toiduaineks laste toitmisel. Ta on rikas täisväärtuslike valkude poolest, mis on hädavajalikud kasvavale organismile.



(100 grammis piimas)

Piim sisaldab kergesti omastatavat rasva, süsivesikuid, samuti ka mineraalaineid — kaltsiumi, kaaliumi, fosforit, naatriumi — ja vitamiine.

Piima tuleb anda lastele ainult keedetult, sest kui lehm on tuberkuloosi- või brutselloosihaige, võib toores piim olla nendesse haigustesse nakatumise põhjustajaks. Lüpsmisel, transpordil ja säilitamisel võivad piimasse sattuda ja seal kiiresti paljuneda mitmesugused pisikud.

Peale selle kalgendub keedetud piim maos peenemateks helvesteks kui toores, mille tõttu ta omastatakse lapse organismi poolt kergemini. Et säilitada vitamiine ja piima teisi toiteomadusi, on vajalik piim tugeval tulel kiiresti keema ajada ja keeta keemahakkamise momendist arvates 1—2 minutit. Piima soovitatakse keeta kaane all, aeg-ajalt segades, et rasv jaotuks ühtlaselt.

Piimast valmistatakse piimasuppe, kisselle, kreeme. Piima kasutatakse putrude, püreede ja teiste roogade val-

mistamiseks. Putrudesse, püreesse ja teistes roogadesse lisatakse piim kuumalt, kui saadused, millest toit keedetakse, on juba keenud. Seda tehakse selleks, et piima mitte kaua keeta. Laps peab iga päev saama 1—2 tassi piima loomulikul kujul, kefiirina, hapupiimana, atsidofiilpiimana.

Munad sisaldavad täisväärtuslikke valke ja rasvu, nad on rikkad fosfori- ja rauasoolade poolest, muna-kollane sisaldab vitamiine. Kunagi ei tohi kasutada mittevärskeid mune. Noorematele lastele soovitatakse üks muna üle päeva, vanemad lapsed võivad saada iga päev ühe muna.



Mune antakse poolkõvaks või kõvaks keedetult; munadest valmistatakse mitmesuguseid roogasid, (omlett, muna-puder jt.). Peale selle lisandatakse mune juurvilja-, tangu- ja jahuroogadele. Enne muna keetmist tuleb teda hoolikalt pesta, sest munakoorel leidub pisikuid.

Lih on täisväärtuslike valkudega toiduaine, olles rikas mineraal- ja ekstraktiivainest. Liha sisaldab 16—21% valku. Rasva sisalduvus kõigub 2% (lahjas loomalihas) kuni 21% (rasvases loomalihas).

Laste toitmiseks soovitatakse rasvavaeseid lihasorte — keskmiselt nuumatud loomaliha, vasikaliha, kana. Rasvast liha — lamba-, sea- ja haneliha — omandab lapse organism halvasti. Kasulikud on ka maks ja ajud.

Värskel lihal on helepunane värvus. Riknenud liha on tume, kleepuv ja roiskunud lõhnaga.

Enne toiduks valmistamist pestakse liha voolava veega. Vee alla jätta pole teda soovitatav, sest vette läheb üle tunduv hulk toitaineid (valke, mineraalsoolasid ja ekstraktiivaineid).

Keedetud liha valmistamiseks tuleb toores liha asetada keeva vette. Kalgendunud valk moodustab liha pinnale kile, mis takistab toitainete üleminekut vette.

Kui on vaja valmistada kanget lihapuljongit, asetatakse

liha külma vette, sel juhul lähevad toitained lihast järkjärgult üle puljongisse.

Praadimiseks määratud liha kuivatatakse peale pesemist kuiva rätikuga, klopitakse hästi pehmeks, lisatakse soola ja praetakse pannil. Siis valatakse pannile veidi puljongit ja liha hautatakse kaane all väikesel tulel kuni valmimiseni. Praetud liha võib anda üle 3 aasta vanustele lastele.



(100 grammis lihas)

Kala sisaldab täisväärtuslikku valku ja mineraalaineid; keemilise koostise poolest on ta lähedane lihale. Kalamari sisaldab A- ja D-vitamiini ja seda võib kasutada laste toidus. Tursa maksa kasutatakse meditsiinilise kalamaksaõli saamiseks.

Kala rikneb kiiresti. Tema värskuse üle otsustatakse soomuste läike, silmade läbipaistvuse ja lõpuste värvuse järgi.



(100 grammis kalas)

Mittevärskel kalal on soomused hägused, lõpused määrdunud-hallikad, kaetud limaga, silmad sisse langenud ja hägused.

Laste toitlustamiseks on kõige sobivam suur, luudeta kala, nagu koha, säga jne.

Töötlemisel puhastatakse kala soomustest ja sisikonnast ning pestakse hoolikalt voolavas vees. Peale puhastamist ja pesemist lõigatakse kala pikilõikega saba suunas kaheks,

eraldatakse liha luudelt ja lõigatakse tükkideks. Kui kala süüakse keedetult, siis pannakse valmislõigatud tükid keevasse leemesse, mis on valmistatud kala peast, sabast ja supijuurtest ning keedetakse uuesti. Kui kala süüakse praetult, siis lõigatakse ta tükkideks, veeretatakse jahus ja praetakse õlis, pärast seda pannakse aurukappi või jäetakse pliidile 10—15 minutiks kaane alla.

**Teraviljasaadused** (kruubid, makaronitooted, jahu) sisaldavad süsivesikuid, taimseid valke, mineraal-soolasid (fosfor, kaltsium, raud jt.) ja B-grupi vitamiine. Kõige väärtuslikumad tangained on lastele odra- ja kaeratangud, herkulo ja riis. Hirsitangud, manna, pärlkruubid ja makaronitooted on vähem väärtuslikud.

Tangudest valmistatakse putrusid, vormiroogi, suppe ja kotlette. Enne toidu valmistamist tuleb tangud hoolikalt sorteerida ja mitu korda külma veega läbi pesta; riis ja hirsitangud kallatakse täiendavalt üle kuuma veega. Mannat pole vaja pesta. Enne pudru valmistamist keedetakse tangud vees väikesel tulel pehmeks, siis lisatakse piim. Vastavalt sellele, kui paksu putru tahetakse valmistada, — vedel, poolvedel või paks — võetakse vedelikku. Näiteks paksu odratangupudru valmistamiseks võetakse vett tangudest kaks korda rohkem. Samadest tangudest poolvedela pudru valmistamiseks tuleb võtta vedelikku 4—5 korda rohkem kui tangu.

**Juurviljad.** Kartulites, juurviljades ja rohelistes leidub tunduval hulgal mineraalaineid ja vitamiine — C-vitamiini, B-grupi vitamiine, samuti karotiini, mis muundub meie organismis A-vitamiiniks. Peale selle sisaldavad juurviljad orgaanilisi happeid ja eeterlikke õlisid, mis annavad toidule meeldiva maitse ja lõhna.

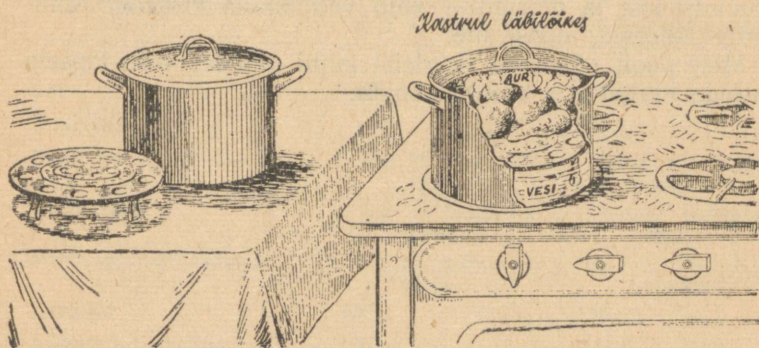
Kevadeks langeb kestva säilitamise mõjul juurviljades C-vitamiini hulk tugevasti. Närtsiv roheline kaotab samuti toiteväärtuse.

Enne tarvitamist pestakse juurvilja ja kartuleid mulla eemaldamiseks harjaga ja seejärel puhastatakse. Juurviljade ja kartulite puhastamine peab toimuma vahetult enne toidu valmistamist; kooritud kartuleid ja juurvilju ei tule vees hoida, sest mineraalained, tärklis ja vitamiinid lähevad vette üle.

Juurviljade ja kartulite toiteväärtuse säilitamiseks tuleb neid keeta koorega või koorituina väheses vees kaane all. Sel puhul on C-vitamiini kaod tunduvalt väiksemad.

Parem on keeta juurvilju auruga spetsiaalses kastrulis. Selleks võib kasutada ka kurnsõela. Puhtaks pestud juurvilja pannakse kurnsõelale. Kurnsõel asetatakse kastrulisse, mille põhja on valatud keev vesi, ja kaetakse tihedalt kaanega. Mitmesuguste juurviljade keetmiseks on vajalik erinev aeg. Näiteks spinati keetmiseks ei lähe üle 10 minuti, kartulitele — 30 minutit, kaalikatele 60—90 minutit. Noored juurviljad keevad kiiremini pehmeks, sest nende rakkestad on õrnemad. Hautada tuleb juurvilju kinnises nõus lisandades rasvainet, sest rasvkile kaitseb A- ja C-vitamiini lagunemast.

Värskete juurviljade puudumisel võib laste toitlustamisel kasutada konserveeritud, kuivatatud ja külmutatud juurvilju, millel on õige toiduvalmistamise puhul kõrge



toiteväärtus. Kuivatatud juurvilju tuleb enne tarvitamist hoolikalt pesta ja 2 kuni 3 tundi leotada soojas vees ning seejärel keeta samas vees.

Külmutatud juurvilja ei tule enne keetmist üles sulatada. Juurviljade ja puuviljade aeglasel sulatamisel langeb nende toiteväärtus, kaob loomulik värvus, värske välimus ja neile omane maitse. Keetmisel tuleb nad panna keeva vette; külmutatud juurvilja keetmine toimub tunduvalt kiiremini.

Juurviljadest võib lastele valmistada palju mitmesuguseid roogasid (püreesid, vormiroogi, pannkooke, kotlette, raguud, rosoljet jne.).

Lapsed ei taha sageli süüa juurviljarogasid (porgandi- või kapsakotlette, hautatud porgandeid jne.). Neil puhku-

del on vaja püüda anda juurvilju «maškeeritult», s. o. neid mitmesugustele roogadele, nagu jahu-, tangu-, liharoogadele juurde lisades.

Puuviljad ja marjad. Nii värskaid kui ka kuivatatud, värskelt külmutatud ja konserveeritud puuvilju tuleb laste toitlustamisel laialdaselt kasutada, sest nad on hinnaliseks vitamiinide allikaks, sisaldavad mineraal-soolasid ja kergesti omastatavaid süsivesikuid. Kõige rikkamad C-vitamiini poolest on mustsõstrad, aedmaasikad, mõningad õunasordid (antoonovka) ja tsitrusviljad (mandariinid, apelsinid ja sidrunid). Puuviljad ja marjad peavad olema küpsed, mitte riknenud. Kiviviljaliste (kirsid, aprikoosid, ploomid, viinamarjad) kasutamisel varaealiste laste toitlustamisel tuleb kivid välja võtta.

Puuvilju ja marju antakse toorelt, mahlana, püreena. Puuviljadest ja marjadest võib valmistada kisselle, kompotte, želeesid, moose jne.

Meie poolt näidatud reegleist kinni pidades võib lapsele tagada maitstva ja kasuliku toidu.

Tabel 1.

## 1—3-aastaste laste ööpäevane toiduainete hulk.

Toiduainete nimetus	Toiduainete hulk	
	1—2 a. vanustele	2—3 a. vanustele
Sai	60 g	100 g
Rukkileib	15 g	25 g
Nisujahu	10 g (2 teelusika-täit)	20 g (1 supilusika-täis)
Kartulijahu	5 g (1 teelusika-täis)	5 g (1 teelusika-täis)
Mitmesugused tangud	25 g (1 supilusika-täis)	40 g (1,5—2 supi-lusikatäit)
Kartulid	100 g	150 g
Aedvili ja roheline	100 g	100 g
Värske puuvili ja marjad	100 g	100 g
Kuivatatud puuvili	15 g	15 g
Suhkur	50 g (2 supilusika-täit)	50 g (2 supilusika-täit)
Maiustused	10 g	15 g
Liha, kala	35 g	50 g
Piim	600 g (3 klaasi)	500—600 g (2,5—3 klaasi)
Kohupiim	20 g	30 g
Hapukoor	—	15 g
Koorevõi	25 g (mitte täis supilusikas)	35 g (1 supilusika-täis)
Juust	5 g	10 g
Munad	$\frac{1}{2}$ tk.	$\frac{1}{2}$ tk.

Päevad Toitlustamisrežiim	1	2
Hommikueine	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 klaas piimaga valmistatud mannaputru</li> <li>2. ½ klaasi viljakohvi piimaga</li> <li>3. Võileib või juustuleib (1—2 viilu, ½—1 teelusikatäit võid)</li> <li>4. ⅓ klaasi porgandimahla</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 klaas aedviljapüree</li> <li>2. ½ klaasi piima</li> <li>3. Võileib (1—2 viilu, ½—1 teelusikatäit võid)</li> <li>4. Puuvili</li> </ol>
Lõuna	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peedisupp ilma lihata, hapukoorega (½—⅔ klaasi)</li> <li>2. Lihakotletid (50 g) kartulipüreega (2—3 supilusikatäit)</li> <li>3. ½—⅔ klaasi kompotti</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kartulisupp (½—⅔ klaasi)</li> <li>2. Kalakotlet (50 g) aedvilja garneeringuga (2—3 supilusikatäit)</li> <li>3. ½—⅔ klaasi jõhvikakisselli</li> </ol>
Ohtuode	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 klaas hapupiima</li> <li>2. Küpsised</li> <li>3. Puuvili</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 klaas kohvi piimaga</li> <li>2. Biskviit</li> <li>3. ⅓ klaasi riivitud porgandit</li> </ol>

## õöpäevane toitlustamine (5 päevaks).

3	4	5
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 klaas vedelat tatratanguputru</li> <li><math>\frac{1}{2}</math> klaasi piima</li> <li>Leib moosiga (1—2 viilu)</li> <li>Puuvili</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 klaas kartuli-püreed</li> <li><math>\frac{1}{2}</math> klaasi viljakohvi piimaga</li> <li>Leib maksapasteediga või kalamarjaga (<math>\frac{1}{2}</math> viilu, 1—2 teelusikatäit pasteti)</li> <li><math>\frac{1}{3}</math> klaasi aedviljamahla</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 klaas piimaga valmistatud riisiputru</li> <li><math>\frac{1}{2}</math> klaasi teed piimaga</li> <li>Võileib meega (1—2 viilu, <math>\frac{1}{2}</math>—1 teelusikatäit võid)</li> <li><math>\frac{1}{3}</math> klaasi riivitud porgandit</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Värskekapsasupp või rohelise supp koorega (<math>\frac{1}{2}</math>—<math>\frac{2}{3}</math> klaasi)</li> <li>Frikadellid keedetud kartulitega (2—3 supilusikatäit)</li> <li><math>\frac{1}{2}</math> klaasi õunapüreed</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Piima-nuudlisupp (<math>\frac{1}{2}</math>—<math>\frac{2}{3}</math> klaasi)</li> <li>Kohupiimakoogid hapukoorega, (2 tükki)</li> <li><math>\frac{1}{2}</math>—<math>\frac{2}{3}</math> klaasi jõhvika- või teistest marjadest kisselli või rabarbrikisselli</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Lihaleeme sisse keedetud riivitud aedviljasupp lillkapsaga (<math>\frac{1}{2}</math>—<math>\frac{2}{3}</math> klaasi)</li> <li>Praetud või hautatud maks (50 g) kartulipüreega (2—3 supilusikatäit)</li> <li><math>\frac{1}{2}</math> klaasi õunavahtu</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 klaas kefiiri</li> <li>Kuivikud</li> <li>Puuvili</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 klaas hapupiima</li> <li>Võisai</li> <li>Puuvili</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 klaas piima</li> <li>Võileib moosiga</li> <li>Puuvili</li> </ol>

Päevad	1	2
Toitlustamisrežiim		
õhtusöök	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praetud muna spinatiga või 2 aedviljakotletti</li> <li>2. 1 klaas piima</li> <li>3. Võileib</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Magus kohupiim või kohupiimakoogid hapukoorega (õuna-kohupiimavorm)</li> <li>2. 1 klaas kefiiri</li> <li>3. Küpsised</li> </ol>

Märkus: Siin ei ole toodud menüüd 1—1½-aastastele lastele, sest tasterlastel on juba küllaldane hulk hambaid ja nad saavad vähem ja neid tuleb kõva toiduga harjutada pikema aja

#### 4- kuni 6-aastaste laste õöpäevane

Päevad	1	2	3
Toitlustamisrežiim			
Hommikueine	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omlett või härjasilm (1 muna)</li> <li>2. Kohv (vilja) (1 klaas)</li> <li>3. Võileib, 1—2 viilu leiba (1½ teelusikatäit võid), 1 teelusikatäis mett</li> <li>4. Puuvili või toores porgand</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kohupiim (200 g) hapukoorega (1 supilusikatäis)</li> <li>2. Kakao või kohv (1 klaas)</li> <li>3. Võileib, 1—2 viilu (1½ teelusikatäit võid)</li> <li>4. Puuvili või toores kapsas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keedetud kartulid võiga, heeringas (tükike), tomat</li> <li>2. Tee piimaga (1 klaas)</li> <li>3. Võileib, 1—2 viilu (1½ teelusikatäit võid)</li> <li>4. Puuvili või toores porgand</li> </ol>

Tabel 2 (järg)

3	4	5
1. 1 klaas aedvilja- või kartulipüreed (või aedviljavorm)  2. 1 klaas hapupiima  3. Võikuivikud	1. Aedviljakotletid  2. 1 klaas piima  3. Võileib	1. Omlett 1 munast (või 1 pehme muna)  2. 1 klaas piima  3. Võisai või korp

sellealistele on raske menüüd valida. Osal 1—1½-aas-  
vad hästi mälua, teistel on aga hambaid tunduvalt  
jooksul.

toitlustamine (7 päevaks)

Tabel 3

4	5	6	7
1. Makaronid või ja juus- tuga  2. 1 klaas kohvi  3. Võileib, 1—2 viilu (1½ tee- lusikatält võid)  4. Puuvili või toores kap- sas	1. 1 klaas kaera- helbeputru  2. 1 klaas kakaod  3. Võileib mee- ga, 1½ viilu (1½ teelusika- täit võid, 1 teelusikatäis mett)  4. Puuvili või riivitud por- gand	1. Pehme muna või härjasilm  2. 1 klaas kohvi  3. Võileib juus- tuga, 1—2 vii- lu (1½ tee- lusikatäit võid, tükike juustu)  4. Puuvili või toores kapsas	1. 1 klaas kar- tulipüreed  2. 1 klaas teed  3. Võileib kala- marjaga 1—2 viilu (1½ teelusikatäit võid, 1 tee- lusikatäis kalamarja)  4. Puuvili või porgandid

Päevad Toitlustamisrežiim	1	2	3
Lõuna	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hapukapsasupp (valmistatud lihapuljongiga) hapukoorega, 1—1½ klaasi</li> <li>2. Lihakotletid (70 g) 2—3 supilusikatäie keedetud makaronidega või pudruga; väike tomat, 1—2 supilusikatäit spinatit</li> <li>3. Värske puuvili või ¾ klaasi kompotti</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kartulisupp (lihapuljongis), 1—1½ klaasi</li> <li>2. Pannkoogid lihaga</li> <li>3. ¾ klaasi kompotti värsketest või kuivatatud puuviljadest</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nuudlisupp lihapuljongis või piimas, 1—1½ klaasi</li> <li>2. Praetud maks või ajud (70 g), 2—3 supilusikatäit riisi- või tatrputru, tomat või kurk</li> <li>3. 1 klaas kisselli</li> </ol>
Ohtuode	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 klaas piima või kefiiri</li> <li>2. Võisai või küpsised</li> <li>3. Puuvili või toores riivitud porgand suhkruga</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 klaas piima või kefiiri</li> <li>2. Küpsised või kuivikud</li> <li>3. Puuvili</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 klaas kohvi piimaga</li> <li>2. Biskviit või küpsised</li> <li>3. Puuvili või kaalikas</li> </ol>
Ohtusöök	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kartulikotletid või keedetud kartulid</li> <li>2. 2—3 supilusikatäit värsketakapsa salatit</li> <li>3. Võileib, 1 viil</li> <li>4. ¾ klaasi piima</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2—3 supilusikatäit rosoljet</li> <li>2. Piima-riisipuder, 3—4 supilusikatäit</li> <li>3. 1 klaas kisselli</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2—3 supilusikatäit hautatud kapsaid või lillkapsas kuivikutega</li> <li>2. Pannkoogid õunte ja moosiga</li> <li>3. ¾ klaasi piima</li> </ol>

Igapäevane leivanorm: 125 g saia ja 50 g rukkileiba.

Tabel 3 (järg)

4	5	6	7
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peedisupp hapukoorega, 1—1½ klaasi</li> <li>2. Hautatud vasikaliha (70 g), tatrapuder, tomat või kurk</li> <li>3. ¾ klaasi kompotti värsketest või kuivatatud puuviljadest</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herne- või oasupp hapukoorega, 1—1½ klaasi</li> <li>2. Kalakotletid (70 g), 2—3 supilusikatäit kartuliputru, kurk või tomat</li> <li>3. ¾ klaasi jõhvika- või õuna-vahtu</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Riisi- või kerahelbesupp (lihapuljongis), 1½ klaasi</li> <li>2. Lihakotletid, praetud aju või maks (70 g) 3—4 supilusikatäit, hautatud porgandeid või praekartuleid, kurk</li> <li>3. Puuvili või ¾ klaasi kompotti</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puljong liha-frikadellidega, 1—1½ klaasi</li> <li>2. Kohupiimakoogid või kohupiimaõuna vorm hapukoorega</li> <li>3. 1 klaas kisselli või puuvili</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 klaas piima või kefiiri</li> <li>2. Vöisai või pirukad</li> <li>3. Puuvili või toores porgand</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 klaas kefiiri või piima</li> <li>2. Küpsised või kuivikud</li> <li>3. Puuvili</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 klaas kakaod</li> <li>2. Leib moosi või meega</li> <li>3. Toores porgand</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 klaas piima või kefiiri</li> <li>2. Kuivikud või küpsised</li> <li>3. Puuvili</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2—3 supilusikatäit keedetud kartuleid kurgi või tomatiga</li> <li>2. 1 kohupiimakoog või kohupiim hapukoorega</li> <li>3. ¾ klaasi kisselli</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kapsapannkoogid hapukoorega või kõrvitsavorm, 2—3 supilusikatäit</li> <li>2. Võileib, 1—2 viilu</li> <li>3. 1 klaas kohvi piimaga</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aedviljasalat hapukoorega või hautatud aedvili, 2—3 supilusikatäit</li> <li>2. Mannapuder moosiga</li> <li>3. ¾ klaasi piima</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melonikõrvitsa pannkoogid või porgand piimakastmes</li> <li>2. Vöisai või pirukad</li> <li>3. 1 klaas hapupiima või kefiiri</li> </ol>

## 4—6-aastaste laste ööpäevane toiduainete hulk.

Toiduainete nimetus	Toiduainete hulk
Sai . . . . .	125 g
Rukkileib . . . . .	50 g
Nisujahu . . . . .	30 g (1½ supilusikatäit)
Kartulijahu . . . . .	5 g (1 teelusikatäis)
Tangud ja makaronitooted . . . . .	40 g
Kartulid . . . . .	200 g
Juurvili . . . . .	200—100 g
Kuivatatud puuvili . . . . .	15 g
Värske puuvili . . . . .	200 g
Suhkur . . . . .	50 g (2 teelusikatäit)
Küpsised . . . . .	10 g
Maiustused . . . . .	15 g
Liha, kala . . . . .	30 g
Piim . . . . .	500 g (2½ klaasi)
Kohupiim . . . . .	30 g
Hapukoor . . . . .	15 g
Juust . . . . .	5 g
Kalamari . . . . .	2 g
Munad . . . . .	½—1 tk.
Või . . . . .	40—50 g

Tabelites 1—4 on toodud ööpäevane toiduainete näidisvalik 1—6 aasta vanustele lastele ning ööpäevane näidistoitlustamine samaealistele lastele.

Nädalamenüü koostamiseks on tarvis lapsele ettenähtud ööpäevane toiduainete hulk korrutada seitsmega; teades toiduainete jaotust mitmesugustele toitudele võib kergesti välja arvutada, mitu korda nädalas võib anda üht või teist toiduainet.

Sellised toiduained, nagu leib, piim, või, suhkur, aed- ja puuvili ning tangained, peavad iga päev esinema menüüs. Liha, kala, kohupiima, muna, hapukoort ja jahu pole vaja iga päev menüüsse sisse võtta ja neist koosnevaid toite võib valmistada nädalas mõnel korral.

Nii näiteks, kui laps peab saama 30 g kohupiima päevas, siis nädalas on selle kogus 210 g. Sellest kogusest võib

üks kord anda 80 g kohupiima ja kahel korral kohupiimakooke, 65 g iga kord.

Söögiajad peavad olema rangelt kindlaks määratud. Tavaliselt söövad 4—6 aasta vanused lapsed 4 korda päevas: hommikueine, lõuna, õhtuode ja õhtusöök. Sellise päevarežiimi puhul on soovitatav hommikueine ja lõuna ajal anda liha- ja kalatoite. Õhtueine peab sisaldama piimasaadusi, tangu- ja aedviljatoite.

*Lisa 2.*

### MÖNINGATE TOITUDE VALMISTAMISE VIISID

**Lihakotletid.** Liha pestakse, puhastatakse kiledest ja kõõlustest ning aetakse hakkmasinast läbi, siis aetakse liha koos sibulate ja vees või piimas leotatud saiaiga teistkordselt läbi hakkmasina. Saadud mass tuleb korralikult läbi segada ja lisada soola. Puhtaks pestud ja vees niisutatud käega tehakse massist kotletid, mis puistatakse üle kuivikupuruga ja praetakse võis tulisel pannil. Kumbagi poolt praetakse 5 minutit, pärast seda praetakse veel 5—10 minuti kestel praeahjus või kaane all väikesel tulel. Küpsest kotletist peab läbitorkamisel eralduma läbipaistvat mahla.

Liha (pehme) 60—70 g, 10 g saia, supilusikatäis vedelikku, 1,5 teelusikatäit võid, 1 teelusikatäis kuivikupuru.

**Praetud maks.** Maks pesta, puhastada kiledest, lõigata viiludeks, soolata, puistata üle jahuga ja praadida võis 5—10 minuti jooksul (hoiduda kõrvetamisest) tulisel pannil.

Maksa 75 g, 1 teelusikatäis jahu, 1 teelusikatäis võid, 1 väike sibul.

**Praetud aju.** Ajud pesta jooksva veega, puhastada kiledest. Asetada keeva vette, millele on lisatud soola, ja lasta keeda paar minutit. Siis võtta ajud keeduvedelikust välja, lasta veidi kuivada. Mõlemad ajupooled lõigata 2—3 tükiks, lisada soola, kasta munasse ja üle puistata kuivikupuruga. Praadida keevas võis (aju keeduvedelik kasutada ära supiks).

Aju 70 g,  $\frac{1}{6}$  muna, 1 teelusikatäis kuivikuid ja 1 teelusikatäis võid.

**Kalakotletid.** Eraldada kalaliha luudest, ajada 2 korda läbi hakkmasina koos külmas vees leotatud saiaiga.

Saadud massile lisatakse soola ja segatakse hoolikalt läbi. Kalakotlette valmistatakse samuti nagu lihakotlettegi.

Kala 70 g, saia 10 g, vedelikku 1—2 supilusikatäit, 1 teelusikatäis võid, 1 teelusikatäis kuivikuid või jahu.

**Aedviljapüree.** Pestud aedvili või kartulid keedetakse koorega või ka kooritult väheses vees ja hõõrutakse kuumalt läbi sõela (jahtunult on aedvilju raske läbi sõela hõõruda). Läbi sõela hõõrutud aedvili või kartulid segatakse hoolikalt läbi kuumaga ja kuumutatakse pidevalt segades keemiseni. Valmis püreele lisatakse rööskkoorevõid.

Kartuleid 150—200 g,  $\frac{1}{4}$  klaasi piima, 1 teelusikatäis võid.

**Porgandid piimakastmes.** Pestud ja puhastatud porgandid tükeldatakse ja asetatakse kastrulisse, kuhu valatakse veidi leent või vett ja lisatakse rööskkoorevõid, soola ja suhkrut. Porgandeid hautatakse väikesel tulel 20—30 minuti jooksul, siis valatakse üle piimakastmega ja segatakse läbi. Kastme jaoks lahustatakse jahu külmas piimas ja segatakse hoolikalt läbi, et vältida jahutükikeste tekkimist.

Porgandeid (150 g) 1—2 tk.,  $\frac{1}{2}$  teelusikatäit suhkrut, 1 teelusikatäis rööskkoorevõid,  $\frac{1}{2}$  teelusikatäit jahu, 1 supilusikatäis piima.

**Melonikõrvitsa pannkoogid.** Noored melonikõrvitsad puhastatakse, võetakse südamik välja, riivatakse, lisatakse juurde soola, suhkrut, mune, jahu ja segatakse hoolikalt läbi. Mass asetatakse lusikaga tulisele pannile sulatatud võisse. Pannkooke serveeritakse hapukoore või kiselliga.

Melonikõrvitsat 200 g,  $\frac{1}{2}$  teelusikatäit suhkrut,  $1\frac{1}{2}$  teelusikatäit jahu, 2 teelusikatäit võid,  $\frac{1}{2}$  muna.

**Kapsa-pannkoogid.** Kapsad puhastatakse, pestakse, peenestatakse ja hautatakse piimas ( $\frac{1}{4}$  klaasis) kuni pehmeks saamiseni. Hautatud kapsad aetakse läbi hakkmasina, lisatakse soola, segatakse muna ja kuivikutega ning asetatakse siis segu lusikaga tulisele võiga määratud pannile.

Pannkooke serveeritakse hapukoorega.

Kapsaid 200 g,  $\frac{1}{2}$  muna, 1 teelusikatäis kuivikuid, 2 teelusikatäit võid,  $\frac{1}{4}$  klaasi piima.

**Liha-kapsa vorm.** Liha pestakse, eemaldatakse kõõlused ja lastakse läbi hakkmasina. Kapsad peenestada,

lisada võid ja hautada poolvalmimiseni. Hakitud liha segatakse poolvalmis kapsastega, lisatakse külmas vees leotatud saia, soola ja lastakse teistkordselt läbi hakkmasina.

Saadud mass klopitakse lusikaga hästi läbi ja asetatakse pannile, mis on eelnevalt määritud võiga ja üle puistatud kuivikupuruga.

Liha (pehme) 70 g, kapsaid 50 g, saia 10 g,  $\frac{1}{2}$  muna, 2 teelusikatäit võid, 1 supilusikatäis kuivikuid.

**Porgandi-õuna püree.** Puhastatud porgand ja õun riivida, segada läbi purustatud jõhvikatega ja suhkruga. Ühele porgandile (100 g) ja õunale 1 supilusikatäis jõhvikaid ja 2 teelusikatäit suhkrut.

**Kohupiima-õuna vorm.** Kohupiim hõõrutakse läbi sõela, lisatakse kuivikuid ja suhkruga hõõrutud munakollast. Õunad pestakse, kooritakse ja riivitakse ning lisatakse kohupiimale juurde. Munavalge klopitakse vahule ja segatakse ettevaatlikult massiga. Segu asetatakse pannile, mis on eelnevalt määritud võiga ja üle puistatud kuivikupuruga. Pind tasandada, puistata üle kuivikupuruga ja asetada praeahju.

Kohupiima 80 g, 1 õun, 1 supilusikatäis suhkrut,  $\frac{1}{2}$  muna, 1 supilusikatäis kuivikuid, 1 teelusikatäis võid.

**Aedviljamahlad.** Mahlu valmistatakse porganditest, peetidest, tomatitest, valgetest kapsastest. Mahlu tuleb valmistada ainult valitud aedviljadest.

Porgandimahla valmistamiseks pestakse porgandid harjaga, puhastatakse ja valatakse üle keeva veega. Järgnevalt riivitakse (samal viisil valmistatakse ka peedimahla). Kapsad lastakse läbi hakkmasina. Saadud püree asetatakse marliga kaetud kurnsõelale ja pigistatakse mahl välja.

**Marjamahl.** Marjad puhastatakse vartest, pestakse külma veega, valatakse üle keeva veega. Pestud marjad asetatakse marlile ja pigistatakse mahl välja kas kurn- või jõhvsõelal. Mahl kogutakse portselan- või klaasnõusse. Mahlale lisatakse peensusuhkrut (väikeste laste jaoks suhkrusiirupit). Mahlade valmistamisel kasutatavad nõud peavad olema hästi pestud ja keeva veega üle valatud. Käsi pestakse hoolikalt seebi ja harjaga. Mahlاد valmistatakse kohe enne nende tarvitamist. Pikemaajaline säilitamine kahan-dab nende toiteväärtust.

**Marjakiissell.** Marjad korjatakse läbi, eemaldatakse varred, pestakse korduvalt külmas vees, valatakse üle keeva veega ja valmistatakse nendest mahl. Marjakestad aseta-

takse kastrulisse, arvestades 1 klaas vett ühele portsjonile, keedetakse 5 minutit ja lastakse läbi marli. Väike osa keedetud vedelikust valatakse kõrvale, ülejäänud osale lisatakse suhkrut (suhkru hulk oleneb marjade või puuviljade sordist) ning asetatakse tulele. Keemise alguse momendil valatakse juurde kartulijahu, mis on lahustatud kõrvalevalatud vedelikuosas, ja segatakse kiiresti ning tugevalt, et vältida tükkide tekkimist. Kissell peab keema 2 minutit, siis lisatakse kissellile varem väljapigistatud mahl.

Kompott kuivatatud puuviljadest. Kuivatatud puuvili puhastatakse lisanditest, pestakse korduvalt külmas vees, siis valatakse üle kuuma veega ja lastakse paar tundi seista. Lisatakse suhkrut ja keedetakse.

Mustsõstrapüree valmistamine talveks. 1 kg marjade kohta on vaja 2 kg suhkrut.

Marjad puhastatakse vartest, pestakse hoolikalt külmas vees ja asetatakse sõelale. Kui marjad on kuivanud, aetakse nad läbi hakkmasina ja segatakse läbi peensuhkruga. Saadud mass asetatakse purkidesse ja kaetakse tihedalt vahapaberiga. Püreed võib säilitada toatingimustes temperatuuril 16—18°.

## TOITUMISEST RASEDUSE JA IMETAMISE AJAL

Prof. E. I. Kvater

Rasedus esitab naise organismile suurenenud nõudeid. Peale oma tavaliste funktsioonide täitmise peab ta rahuldama ka kasvava ja areneva loote vajadusi. Raseduse ajal töötavad süda, neerud ja teised elundid pingsamalt. Seejärel on sel ajal tarvis eriti hoolikalt täita kõiki hügieenireegleid, sealhulgas ka toitumishügieeni reegleid. Raseda naise õige toitumine soodustab tema tervise säilitamist ja terve, eluvõimelise lapse sündimist.

Raseduse ajal peab toitumine olema küllaldane ja ühtlane terve päeva kestel. Soovitav on, et rase naine sööks korraga vähem, kuid sagedamini — 4 korda päevas.

Eriti tähtis on, et rase tarvitaks toiduks ainult värskeid ja heakvaliteedilisi toiduaineid, sest ebakvaliteetne toit võib põhjustada mitmesuguseid seedeelundite häireid, milledega kaasub kõhulahtisus. Soolestiku tugevnenud liigutused (peristaltika) kõhulahtisuse puhul võivad esile kutsuda emaka kokkutõmbeid, see aga võib mõjuda halvasti raseduse normaalsele kulule, vahel aga isegi iseenesliku aborti või enneaegset sünnitust põhjustada.

Millist toitu tuleb raseduse ajal süüa?

Kui rase on täiesti terve, siis ei ole tal tarvis oma tavalist toitu järsult muuta. Kuid tema toitumine peab olema korraldatud nii, et ta saaks küllaldaselt hulgal neid toitaineid, mis on talle sellel perioodil vajalikud.

Raseda naise organism, eriti neljandast rasedusekuust alates, vajab suuremal hulgal valku, sest sel ajal kulub palju valku loote kudede ehitamiseks, emaka ja piimanäärmete kasvuks, verehulga suurenemiseks. Tavaliselt vajab täiskasvanud inimene igapäevase toiduga keskmiselt 100 g valku ehk ligi 1,5 g valku kehakaalu 1 kg kohta. Raseduse ajal tuleb valgu hulka igapäevases toidus suurendada 2 g-ni kehakaalu 1 kg kohta.

Imetamise ajal peab ema samuti rohkem valku saama, sest palju valku läheb emapiima koostisse.

Raseda toidus peab olema ka loomseid valke, mida sisaldavad piim, kohupiim, liha, kala, samuti ka taimseid valke, mida leidub kartulites, leivas, tangudes.

Liha tuleb tarvitada ainult keedetult ja mitte-sagedamini kui 2—3 korda nädalas, kala — samuti keedetult.

Kui palju rasva tuleb süüa raseduse ajal? See sõltub raseda kehaehitusest, kasvust ja kaalust ning selle kohta tuleb arstilt nõu küsida. Kuid isegi tüsedad naised vajavad toidus väikest rasvahulka. See on vajalik organismi A- ja D-vitamiini vajaduse rahuldamiseks. Kõige kasulikumad ja organismi poolt paremini omastatavad on rasvad, mis sisaldavad rööskkoorevõis, piimas, juustus, aga ka taimeõlis (päevalille- ja oliiviõlis jt.).

Rasedad naised, kes kannatavad rasvumise all, peavad toiduks tarvitama vähem selliseid toiduaineid, mis sisaldavad suurel hulgal süsivesikuid, s. t. vähem jahu- ja magustoite.

Iga inimene vajab vitamiine, kuid raseduse ja imetamise ajal on nende tarve tunduvalt suurenenud. Vitamiinide vähesus raseda naise toidus mõjub ebasoodsalt loote kasvule ja arenemisele, mõjub kahjulikult naise organismile ja võib vahel põhjustada iseeneslikku aborti või enneaegset sünnitust. Vitamiinid muudavad naise organismi vastupidavamaks mitmesuguste põletikuliste haiguste suhtes, eriti aga sünnitusjärgsete haiguste suhtes.

Raseda õige toitumise korral tekib loote organismis suur vitamiinide tagavara. See ei ole hädavajalik mitte ainult tema üsasisese perioodi normaalseks arenemiseks, vaid ka selleks, et vastsündinu organism oleks vastupidavam pärast sündimist tema kohanemise perioodil ümbritseva keskkonnaga. Seepärast peab rase nii enda kui ka oma tulevase lapse tervise huvides rohkem sööma värsket rohelist, aedvilju, marju, puuvilju, mis on rikkad A- ja C-vitamiini poolest.

Talve- ja kevadkuudel on värskete aed- ja puuviljade saamise võimetus piiratud. Sel ajal tuleb tarvitada arsti näpunäidete kohaselt vitamiinpreparaate, mis on müügil apteekides.

Rase naine peab sööma mitte ainult nisu-, vaid ka rukki-leiba, mis sisaldab rohkesti B<sub>1</sub>-vitamiini (saias on seda vähe).

Väga suurt tähtsust raseda tervisele ja loote normaalsele arenemisele omab D-vitamiin. Seda vitamiini sisaldavad suhteliselt vähesed toiduained: maks, piim, piimasaadused, munakollane, kalamari. Kuid seevastu, erinevalt teistest vitamiinidest, võib ta moodustuda meie organismis juhul, kui meie nahk allub ultraviolettkiirte mõjustustele. Need kiired on päikesevalguse koostisosaks, kuid tavalised akna-klaasid ei lase neid läbi. See asjaolu on üheks põhjuseks, miks rase naine peab võimalikult pikemat aega viibima värskes õhus. Peale selle soovivad arstid paljudel juhtudel raseduse ajal tarvitada D-vitamiini poolest väga rikast kalamaksaõli või selle vitamiini preparaate (D-vitamiini preparaate võib tarvitada ainult arsti näpunäidete kohaselt, mitte ületades tema poolt määratud annust, sest D-vitamiini üliküllus võib avaldada kahjulikku toimet).

Raseduse ajal tõuseb tunduvalt kaltsiumisoolade vajadus, eriti raseduse 3—4 viimase kuu jooksul, sest loode tarvitab suurel hulgal mineraalaineid, nende hulgas ka kaltsiumisooli, mis on vajalikud tema luustiku ehitamiseks.

Imetamise ajal kulutab ema organism samuti palju kaltsiumisooli ja teisi mineraalaineid. Pooleaastane laps imeb ööpäevas umbes 1 l emapiima, milles on ligi  $\frac{1}{4}$  g kaltsiumisooli.

Kaltsiumi vähesus ema organismis võib põhjustada hammaste ja luude haigusi, samuti vähendada organismi vastupanuvõimet nakkushaigustele.

Selleks et asendada suurt kaltsiumisoolade kadu raseduse ja imetamise ajal, tuleb süüa nende soolade poolest rikast toitu. Parimaks kaltsiumisoolade allikaks on piim, kohupiim ja juust. Peale selle määrab arst vahel ka kaltsiumi sisaldavaid preparaate.

Ainevahetuse reguleerimises organismis omab suurt osa keedusool. Raseduse ajal esineb sageli turseid mitmesugustel põhjustel, kuid suur tähtsus rasedal tursete tekkimisel on ebaõigilise keedusoola ainevahetusel organismis.

Raseduse esimesel poolel ei ole keedusoola tarvitamist tähtis piirata. Alates aga raseduse 5. kuust ei tohi tarvitada toiduks heeringat, hapukurke ja teisi soolaseid toiduaineid. Raseda toit peab sel perioodil olema vähese soolaga. Viimastel raseduskuudel ei tohi toidule ööpäevas lisada üle 5 g keedusoola.

Alates raseduse teisest poolest tuleb järk-järgult vähendada joogiks tarvitatava vedeliku hulka. Raseduse viimasel

2—3 kuul ei tule ööpäevas tarvitada üle 1 l vedelikku, kaasa arvatud ka piim ja supid.

Raseduse algusest alates tuleb toidust välja lülitada lihapuljongid, vürtsid ja teravamaitseelised lisandid (pipar, sinep, äädikas jt.). Raseduse ja rinnaga toitmise ajal ei tohi tarvitada alkohoolseid jooke.

Raseduse ajal esineb mõnikord kõhukinnisus, enamikul juhtudel soolestiku loiduse tõttu. Sel perioodil ei või kasutada lahtistajaid: nad suurendavad soolte liikumist, mis omakorda võib põhjustada emaka kokkutõmbeid ja aborti. Kõhukinnisuse vältimiseks on kasulik süüa toorestest juurviljadest salateid, tooreid puuvilju, kuivatatud ploome. Eriti head toimet omab toores hapukapsas, porgandi- ja õunasalat, millele on lisatud jõhvikamahla ja suhkrut.

Esimesel nädalal peale sünnitust, kui sünnitaja lamab veel voodis, peab tema toit olema kerge ja hästi seeditav.

Sünnitusjärgse perioodi normaalse kulu korral pole vaja piirata vedeliku tarvitamist.

Õige toitumine raseduse ja rinnaga toitmise ajal on vajalik nii ema tervisele kui ka terve lapse normaalsele aremisele.

## PUHTUS JA KORD KÖÖGIS

Toidu valmistamisel tuleb hoolikalt pidada puhtust. Tingimata tuleb toitu kaitsta tolmu ja kärbeste eest, hoolitseda nõude puhtuse, käte ja köögi puhtuse jne. eest. Miks on see nõnda vajalik?

Eeskätt seepärast, et toidusse võivad sattuda kahjulikud mikroobid. Mikroobe leidub kõikjal — pinnases, õhus, vees, meid ümbritsevail esemeil, ebapuhastel kätel jne. Sattudes toidusse leiavad nad enamikul juhtudel soodsad elutingimused ja võivad kiiresti paljuneda.

Mikroobide seas leidub palju selliseid, mis põhjustavad toiduainete riknemist. Seepärast riknevad nii toored toiduained kui ka valmisroad harilikult kiiremini, kui neid hoitakse ebapuhastes nõudes. Kus vähe hoolitsetakse puhtuse eest toidu valmistamisel, võivad toidule sattuda ka sellised mikroobid, mis kutsuvad esile haigusi ja toidumürgistusi. Eriti ohtlik on toidu saastamine kärbeste poolt. Kärbsed roomavad mustusel ja jäätmetel, kus võib leiduda düsenteeriat ja teisi nakkushaigusi tekitavaid pisikuid ja samuti soolenugiliste mune. Toidul roomates jätavad kärbsed sellele pisikuid. Ka hiired ja rotid on pisikute edasikandjateks. Peale selle võivad need närilised haigestuda mõnedesse nakkushaigustesse, mis kanduvad üle inimesele.

Seepärast tulebki toiduaineid ja valmisroogi hoida nii, et neile ei pääseks ligi kärbsed ega närilised.

Määratud nõud, toidujäätmed katmata prügiämbris, koorukesed, mis jäävad lauale ja põrandale — kõik see meelitab ligi kärbsed, tarakane, hiiri ja rotte. Seepärast on vaja kööki koristada kohe pärast toidu valmistamist.

Liha, kala ja juurvilja on vaja enne keetmist või praadimist hoolikalt pesta puhta veega. Mida vähem on pisikuid tooreis toiduaineis, seda kindlam on, et nad ei säili valmisoidus.

Keedetud või praetud toiduaineile võivad uuesti sattuda pisikud, kui toiduained puutuvad kokku lauanõude või teiste esemetega, mida kasutati tooreste toiduainete töötlemisel. Seetõttu ei tohi kunagi panna keedetud toiduaineid lauale, kus enne seda on töödeldud tooreid toiduaineid; tooreid ja keedetud produkte tuleb lõigata eri laudadel. Et neid laudu mitte ära segada, on soovitatav iga laud tähistada. Noad ja nõud, mida kasutati tooreste toiduainete töötlemisel, tuleb kohe hoolikalt pesta ja keeva veega üle valada.

Lauad toiduainete lõikamiseks ja köögilaud peavad olema hoolikalt siledaks hõõveldatud. Peale tarvitamist tuleb laudu pesta tulise vee ja soodaga.

Eriti kiiresti paljunevad hakitud looma- või kalalihasse sattunud pisikud. Seepärast on hakkliha valmistamisel hädavajalik väga hoolikalt pidada puhtust. Selleks tuleb hoida hakkmasin puhas: kohe pärast tarvitamist lahti võtta, pesta kuuma veega, üle valada keeva veega ja kuivatada. Hakkliha tuleb kohe ära tarvitada.

Toorelt toiduks tarvitatavaid juur- ja puuvilju on vaja hoolikalt porist ja tolmust puhastada, pesta (soovitatav voolava veega) ja seejärel üle valada keeva veega.

Parem on toitu valmistada sellise arvestusega, et teda ei jääks järgmiseks päevaks. Järelejäänud toitu tuleb hoida külmas ja enne tarvitamist hästi soojendada, supp aga läbi keeta.

Kui puudub kiiresti riknevate toiduainete külmas hoidmise võimalus, tuleb neid võimalikult kiiresti kuumalt töödelda. Kuumal töötlemisel suurem hulk pisikuid hävib. Peale selle kaotavad mõned toiduained sel puhul palju vett (liha näiteks kuni 30%). Mikroobid paljunevad kiiremini aga küllaldases niiskuses. Seetõttu säilib praetud või keedetud liha paremini kui toores.

Tagavaraks võib valmistada vaid ainult täiesti värskeid ja heakvaliteedilisi toiduaineid: mitte ühegi konserveerimismetodiga ei saa parandada juba riknema hakkavaid toiduaineid; riknemist võib ainult maskeerida, teha seda vähem märgatavaks. Sellised toiduained, mis olid riknenud juba enne konserveerimist, võivad osutuda tervisele väga kahjulikeks.

Nõusid pestakse kuuma veega. Kui nõud on rasvased, lisatakse veele näputäis soodat, seepi või sinepulbrit, et rasva paremini ära pesta.

Alumiiniumnõud võivad sooda mõjul tumedaks muutuda.

Et seda vältida, tuleb neid kohe pärast pesemist hoolikalt loputada.

Nõusid on parem pesta harja või nühisega. Kruuse ja kastruleid on mugavam pesta kepikese külge seotud nühisega või spetsiaalse harjaga. Pestud nõusid loputage puhtas kuumas vees, valage üle keeva veega ja asetage põhi ülespidi, et nad kuivaksid.

Piimanõusid tuleb algul pesta soojas ja alles siis kuumas vees.

Põhjakõrbenud või kinnikuivanud toidujäänuseid ei või kaapida noaga: sellega võib kriimustada nõu sisepinda, kahjustada emaili või tinutist. Nõusse tuleb valada sooja vett ja lasta seal seista: siis on hiljem kergem toidujäänuseid eemaldada.

Nuge ja kahvleid hõõrutakse algul paberiga, et puhastada nad toidujäänustest, ja pestakse pärast kuumas vees.

Aeg-ajalt puhastatakse märgi nuge ja kahvleid liivapaberiga. Pärast puhastamist pestakse neid kuumas vees, loputatakse ja kuivatatakse.

Tinutatud nõusid puhastatakse kriidipulbriga.

Et vältida käte naha ärritust, võib nõusid pesta kummikinnastes.

Nõusid, mis on kaua seisnud mustana, on raskem pesta. Ja mis peamine — mustad nõud meelitavad ligi kärkseid ja tarakane. Seepärast tuleb nõusid pesta kohe pärast sööki.

Kui perekonnas on mingisse nakkushaigusesse haigestunu, peab ta tarvitama eri toidunõusid. Neid nõusid tuleb pesta eraldi teiste perekonnaliikmete nõudest.

## KÜSIMUSI JA VASTUSEID

### KUIDAS ÕPETADA LAST AEDVILJU SÖÖMA?

Ema peab meeles pidama, et aedviljade kasutamine toitmisel on vältimatu lapse õigeks arenemiseks ja vastupidavuse tõstmiseks haigustele. Samuti on tarvis osata õigesti valmistada aedviljatoite.

Last tuleb aedviljadega harjutada juba imikueas. On tõestatud, et maitsetunne areneb lapsel väga vara. Näiteks joob imik esimestest elunädalatest alates meelsasti magusat, haput aga vastu tahtmist.

Väikesed lapsed suhtuvad tõrjuvalt toidusse, millel on teistsugune maitse kui rinnapiimal. Seepärast on tarvis:

aedviljarooги (mahlu, püreesid jne.) anda alguses vähehaaval, kuid seejuures tuleb olla järjekindel — anda tingimata iga päev. Aedvilju tuleb toiduks valmistada maitsvalt. Toitmise ajal jälgida, et roog ei jahtuks, hoides seda tassis kuumas vees;

toita last aedviljaroogadega või tooreste aedviljadega, kui ta on näljane, näiteks enne rinnaga toitmist, pärast jalutuskäiku, pärast öist und;

äärmisel juhul maskeerida aedviljarooги — katta pealt riivitud õunaga, kuivikupuruga, porgandimahlaga, anda aedviljarooга erilises ilusas nõus;

et aedviljatoit oleks maitsvam ja toitvam, soovitatakse teda maitsestada võiga praetud jahuga, piima ja näputäie soolaga.

### MILLISEID ROOGI AEDVILJADEST JA ROHELISEST SOOVITATAKSE VÄIKESELE LAPSELE?

Alates 3.—4. kuust. Mahlاد toorestest aedviljadest (1—2 supilusikatäit päevas): porgandeist, spinatist, värskest kapsast ja tomatitest suhkrusiirupi lisandamisega.

Alates 5.—6. kuust. Samad mahlad, kuid suuremas koguses. Kartuli-, spinatipüree.

Alates 6.—7. kuust. Mahlad (suurendatud koguses). Püreed kartuleist, porgandeist, spinatist, lillkapsaist, kõrvitsaist.

Alates 7.—9. kuust. Mahlad (suurendatud koguses). Püreed mitmesuguseist juurviljadest, võib ka lihapuljongis.

10. kuust kuni 1 aasta 2 kuuni. Mahlad. Riivitud toores porgand. Hõõrutud keedetud kaalikas. Püreesupp piima või lihapuljongiga. Juurviljapuding, vormiroad, pannkoogid, raguu, kotletid mitmesugustest aedviljadest (kartulist, porgandist, kõrvitsast, kapsast, redisest, naerist jne.).

Alates 1 aastast 2 kuust kuni 2 aastani. Mahlad, riivitud toores porgand, keedetud peedid hapukoorega. Terved tomatid, praetud kartulid, juurviljaraguu.

Alates 2. eluaastast. Mahlad, rosoljed, salatid, hapukapsas. Terved tomatid. Redis, roheline sibul, värske kurk, porgand. Küpsetatud juurvili, raguu, hapukapsasupp, borš, pannkoogid, kotletid jt.

## KAS PIIMAPULBER ON KASULIK?

Kuivpiim ehk piimapulber valmistatakse piimatehastes täisväärtuslikust esimese sordi lehmapiimast. Selleks on piimatehased meie maal sisustatud uusimate masinatega. Piimapulbri valmistamist juhivad spetsialistid — insenerid-piimateadlased ja keemikud. Piimapulber on kuivaks aurutatud lehmapiim — lehmapiima kontsentraat.

1 liitri piima «taastamiseks» lahustatakse 130 grammi piimapulbrit järk-järgult 1 liitris keedetud vees pidevalt segades. «Taastatud» piima kasutatakse laste toitmisel samuti kui värsket.

Riiklikes piimakauplustes müüdiv piim, mis on «taastatud» piimapulbrist, ei jää oma koostise ja toiteväärtuse poolest maha loomulikust lehmapiimast.

«Taastatud» piima võib tarvitada lastele piimasegude, putrude, kissellide ja muude roogade valmistamisel nagu naturaalseki piima.

Hapupiima valmistamisel «taastatud» piimast on tarvis piim nagu harilikult koorest või piimhappekepikese kultuurist või hapupiimast juuretisega hapnema panna.

## KUIDAS ON PAREM LASTELE ANDA KALAMAKSAÕLI?

Kalamaksaõliga on vaja last harjutada alates 3—4-ndast elukuust või arsti korraldusel varemgi; anda enne imetamist.

Vanemale lapsele on vaja anda kalamaksaõli söögi ajal — esimese ja teise roa vahel, eraldi lusikast (mitte pesta seda koos teiste toidunõudega). Paljud lapsed armastavad kalamaksaõlile peale võtta rukkileiva koorukest soolaga.

## KUIDAS ÕPETADA LAST KORRALIKULT SÖÖMA?

Et last korralikult sööma õpetada, tuleb hoolitseda, et tal oleks mugav laua taga istuda. Väikestel lastel on mugavam süüa sügavast taldrikust. Lusikas, vanemate laste jaoks ka kahvel ja nuga peavad olema väiksemad. Lapsel on raske juua ääreni täidetud tassist üle ääre loksutamata, samuti ka täiesti täis tõstetud taldrikust maha tilgutamata süüa. Seepärast ei tohi anda lapsele täit piimakruusi või täit supitaldrikut.

Leiba on mugavam kätte võtta ja süüa, kui ta on lõigatud väikesteks tükkideks (25 g ümber), sest siis ta ei pudene.

Leiva jaoks peab laual olema väike taldrik, et laps ei paneks teda linale, kuhu jäävad raasukesed.

Õpetades last lusika ja kahvliga sööma, tuleb anda toitu sellisel kujul, et ei tarvitseks seda võtta käega. Seepärast on parem pannkoogid, makaronid väiksemate laste jaoks tükkideks lõigata. On vaja õpetada last söögi ajal taldriku kohale kummarduma, lusikat hoidma paremas, leiba vasemas käes.

Tuleb jälgida, et laps ei võtaks palju toitu korraga suhu, muidu on tal seda raske närida.

Lapse söömisprotsess ei tohi ümberolijail esile kutsuda ebameeldivat muljet. On tarvis, et laps oleks söögi juures puhtust armastav, et ta ei määriks taldrikut toiduga kokku, et ta näriks kinnise suuga, ei võtaks toitu kätega ja õigesti kasutaks salvrätikut. Salvrätikud võivad olla paberist.

Kivide jaoks, mis leiduvad kompotis või puuviljades, tuleb lauale asetada eraldi alustass, et laps ei paneks neid lauale.

Last on vaja õpetada sööma ainult lauas, mitte tõusma

lauast täie suuga ja ilma täiskasvanute loata. Söömise lõpetanud, peab laps noa, kahvli ja lusika asetama korralikult taldrikule, tassi asetama alustassile, salvrätiku kokku panema ja asetama taldriku kõrvale, tooli tagasi asetama.

Enne sööki peab laua ilusasti korralikult katma. Lapsel peab olema söömiseks oma alaline koht, oma lastesööginõud.

On vajalik, et laps peseks enne sööki seebiga käsi.

Täiskasvanud peavad olema väikestele lastele korralikus söömisel eeskujuks.

## SISUKORD

Toitmine ja selle tähtsus lapse organismile . . . . .	3
Vitamiinidest . . . . .	10
Kuni kolme aastaste laste õige toitmine . . . . .	21
Kuidas toita haiget last . . . . .	36
Laste toiduvalmistamise reeglid . . . . .	42
Toitumisest raseduse ja imetamise ajal . . . . .	61
Puhtus ja kord köögis . . . . .	65
Küsimusi ja vastuseid . . . . .	68

Vastutav toimetaja *E. Kohandi*

Ladumisele antud 17. XII 1955. Trükkimisele antud 24. II 1956. Trükkarv 4000. Paber 54×84, 1/16. Trükipoognaid 4,5. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 3,69. MB-02304. Trükikoda «Tartu Kommunist», Tartu, Ülikooli 17/19. Tellimise nr. 3541.

На эстонском языке.

Hind rbl. 1.95



Rbl. 1.95

0,20

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00756462 0