

A-18704

KAUGÕPETUSE KURSUS EMADELE



LOENGUD 7 JA 8

DOKTOR R. N. BERKOVITS

**1- KUNI 4-AASTASE LAPSE
HOOLDAMINE JA TOITMINE**

VABARIIKLIKU SANITAARHARIDUSE MAJA
VÄLJAANNE

PRH



A-18704

Sundeksemplar

KAUGÕPETUSE KURSUS EMADELE

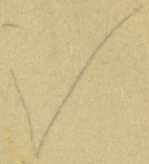
LOENGUD 7 JA 8

DOKTOR R. N. BERKOVITS

I- KUNI 4-AASTASE LAPSE
HOOLDAMINE JA TOITMINE

EESTI NSV TERVISHOIUMINISTEERIUM
VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA
TARTU 1950

RAUDPÕLVE KURSUS ENDEL



1. KÜL

1. KÜL

I KÜL. AASTASE LAPSE
HOOLDAMINE JA TOITMINE

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu
8825



ARHIIVKOGU

RAAMATUKOGU

1- kuni 4-aastase lapse hooldamine.

Meie maal aitavad lastenõuandlad ja -sõimed emasid lapsi kasvatada ja nende eest hoolitseda. Nende asutiste töötajad — arstid, õed ja pedagoogid — annavad vanematele selles raskes töös näpunäiteid ja juhiseid. Iga ema peab korralikult nõuandlat külastama ja arstiga nõu pidama mitte ainult siis, kui laps haigestub, vaid ka siis, kui ta on terve. Iga viga lapse hooldamises ja toitmisel kajastub tema tervises.

Paljud arvavad, et laps vajab erilist hoolt ja tähelepanu ainult imikueas. Tegelikult on lapse organism ka pärast üheaastast vanust veel vähe vastupidav, tema elundid pole veel küllaldaselt välja kujunenud ega tugevnenud. Seepärast tuleb ka üle üheaastase lapse hooldamisele veel palju tähelepanu pühendada.

Ruumi hügieen ja lapse nurgake.

Üldisest elamispiinast lapse jaoks eraldatakse omaette nurgake, kasutades selleks kõige valgemat tuba või toasa. Toast, kus laps eluneb, on tarvis võimalikult eemaldada kõik liigsed esemed: paksud seinavaibad, akna- ja ukse-eesriided, mittevajalikud kaunistused ja pisiasjad.

Ei ole soovitatav hoida kappide otsas ja voodite all jalatõusid, kohvreid, kotte ja muid esemeid — neile koguneb tolm, nad segavad igapäevast hoolikat koristamist.

Aknaid on soovitatav katta ainult ülemise kolmandiku ula-

tuses kergest materjalist kardinaga, et luua kaitset heledate päikesekiirte eest. Aknalauale ei tohi asetada lilli, toidunõusid ega muid esemeid — see kõik takistab valgust tuppa tungimast. Aknas peab olema õhuaken või framuug toa tuulutamiseks. Avatud akna ees on soovitatav hoida võret lapse kaitsmiseks õnnetusjuhu eest. Võret võib valmistada puust varbadest, selliste vahedega, et laps ei saaks läbi pista pead ega keha.

Kui toas on ajutine (raud-) või hollandi ahi, mille suu on toa poole, siis on soovitatav ümber ahju või ahjusuu kohale seada tõke, nii et laps ei pääseks ahju ligi ega ulatuks seda kätega puutuma.

Tuba, kus laps eluneb, hoitakse piinlikult puhas. Põrandat on vaja iga päev pühkida niiske lapiga; aknaid, uksi ja mööblit samuti iga päev puhastada. Aknaklaase peab tihti puhastama, et neile laskunud tolm ega niiskus ei peaks kinni valgust ja päikest. Tuba on vaja mitu korda päevas hästi tuulutada.

Suvel peavad aknad olema avatud kogu päeva ja võimalust mööda ka kogu öö. Külmal aasta-ajal avatakse tuulutamiseks õhuaken või osa aknast mitte ainult lapse äraoleku, vaid ka tema toas viibimise ajal. Et vältida külma õhujoa vahetut sissetungimist, asetatakse külmal aastaajal õhuaknasse raam, mis kaetakse kahekorra pandud marliga, mille vahele on laotatud õhuke puuvillakiht. Säärane raam võimaldab õhuakent ka talvisel ajal kauemat aega avatuna hoida. Eriti hea on see õõsi, mil ei tarvitse siis õhuakent üldse sulgeda.

Toas, kus laps eluneb ei tohi valmistada toitu, suitsetada, samuti pesu pesta ega kuivatada: see kõik rikub õhku ja tekitab niiskust.

On tarvis energiliselt võidelda kärbestega vastu, neid mitte tuppa lasta, sest nad on mikroobide laialikandjad, nii mao-soolte- kui muude nakkushaiguste levitajad. Sööki ja toiduaineid hoida kinnistes nõudes või suletud kapis.

Et kärbeid mitte ligi meelitada, on vaja kohe pärast söömist mustad toidunõud ära pesta, koristada leivaraasuke-

sed ja muud toidujäänused. Lauda katvat vahariiet on vaja pärast söömist pesta sooja vee ja seebiga. Solgi ja prügi-ämbreid hoida kaetuna, kaugemal elutoast; neid sageli tühjendada ja pesta kuuma pesusooda lahuga.

Lapse nurgake.

Lapse nurgakeses peavad leiduma järgmised esemed: voodi, lauake toolikesega ja karp või kast mänguasjadele; kui võimalik, siis kapike rõivaste, pesu ja hooldamise esemetega. Seinale võib riputada vaibakese või üks-kaks klaasitud lastepildikest — see loob hubasuse ja arendab lapse maitset.

Kui ruum lubab, võib põrandale seada nõndanimetatud «lapse kopli» või eraldada osa põrandast plangukesega. Selles eraldatud ruumis võib laps matil või vaibakesel veeta mängukannidega kogu oma aja, kui ta ei maga ega jaluta. Siin mängib ta rahulikult üksinda. Tänu sellele õpib laps iseisvust ja emal on rohkem vaba aega.

Lapse voodi.

Lapsel peab olema oma voodi. Magamine vanematega või teiste lastega ühises voodis on lapsele kahjulik. Voodi peab olema küllalt pikk, et laps võiks end selles vabalt sirutada; küljed olgu piiratud võrgu või võrega. On soovitatav värvida voodi heledas toonis õlivärviga, et teda oleks võimalik aegajalt pesta ja iga päev niiskelt pühkida. Üle 2¹/₂-aastast last võib asetada ka kokkupandavale voodile.

Voodiriided.

Voodisse pannakse kõva hobusejõhviga, puitvillaga või mererohuga täidetud madrats. Madrats peab olema täpselt vastav voodi mõõtmetele, muidu on lapsel sellel ebamugav nii magades kui ärkvel olles. Madrats kaetakse vahariidega nii,

et ääred ulatuksid madratsi alla. Vahariide ääred seotakse madratsi alla paeltega kokku, et vahariie ei libiseks, vaid kaitseks madratsit niiskumise ja määrdumise eest. Vahariidele laotatakse lina, mille ääred pannakse samuti igast küljest madratsi alla. Pea alla pannakse lame, mitte suur padi; üle aastavanustele võib see täita sulgedega.

Flanell- või mingi muu sooja tekikese alla pannakse teki-lina, mis ümbrikutaoliselt kogu teki oma sisse võtab. Voodiriideid peab iga päev õhu käes tuulutama. Vahariiet on vaja iga päev seebitatud lapiga pesta.

Lapse rõivastus.

Last on vaja riietada kerge ja mugava rõivastusega, mis ei takistaks tema liigutusi. Rõivastuse mõõtmed peavad vastama lapse kasvule, rõivastus peab olema lihtsa lõikega, laiade käiseaukudega. Parem on õmmelda rõivad kraeta, liigsete nõõpideta.

Suvine rõivastus ei tohi last ülesoojendada; talvine peab kaitsma soojuse kaotuse eest ega tohi takistada lapse liikumist väljas viibimisel.

Lapse rõivastus peab olema õmmeldud korralikult ja maitsekalt, et arendada temas harjumust korralik olla.

Lapse rõivastuseks valitagu kergesti pestav ja mittepleekiv materjal, soovitav heledates toonides. Väga hea on kasutada laste juures trikoopesu. See on mõnus kehale, kergesti ja hästi pestav. Lapsele võib pesu ümber õmmelda ka täiskasvanute omast. Pärast 1,5 eluaastat, kui laps enam alla ei kuse, pannakse talle öösiks selga pikk käistega särk. Külmadeks aasta-egadeks õmmeldakse see särk karvasest puuvillasest (bombari-) või flanellriidest. Veel parem on lapsele öösiks jalga panna pikad püksid ja selga pluusike. Säärases kostüümis on soe ja mõnus, laps ei jahtu avatud õhuakna juures, kui ta öösi teki pealt ära ajab.

Päeval rõivastatakse laps järgmiselt: särgi peale pihik selle külge nõõbitud püksikestega. Pihik peab liubuma rindkerele vabalt, takistamata hingamist. Püksikesed peavad olema avara lõikega, jämedate õmblusteta, mitte ärritama nahka, eriti suguoosi. Poisslastele õmmeldakse püksid samuti kui tütarlastele, ilma avauseeta eespool. Pihiku ja püksikeste asemel võib teha kombinee — talvel soojast, suvel puuvillasest materjalist. Pihiku või kombinee külge nõõbitakse sukakummid; ümmargused (rõngas-) kummid on kahjulikud. Pärast seda kui laps on õppinud kõndima, võib poisikesele selga panna kostüümikese, tütarlapsele kleidikese. Rõivaste kaitseks pannakse lapsele mängu ajaks ette põlleke ja söömise puhuks rinnaesine. Põlleke õmmeldagu hästi pestavast materjalist, mis ei kaota keetmisel värvi. Rinnaesine on kõige parem teha vahariidest alusvoodriga.

Last ei tohi liiga soojasti riidesse toppida, ta liigsoojeneb, muutub tundlikuks ilmastiku muutustele ja haigestub sageli ja kergesti.

Külmal aastaajal on lapsele väga mugav soe kootud või flanellist kostüümike: retuusid ja jakike. Talvel pannakse selle kostüümi peale lühike ja kerge, kuid soe vattvoodriga palituke. Pähe pannakse kootud mütsike, külmadel päevadel läkiläki, kätte labakindad, jalga sügisel botikud ja talvel pakaste ilmadega vildid (kalossideta). Toas ei tohi vilte kanda.

Jalatsid.

Kui laps hakkab kõndima, pannakse talle jalga omatehtud tuhvlikesed või riidest õmmeldud sussikesed. Edaspidi võib neile õhukese talla alla õmmelda. Kui laps viibib palju püstijalu, on talle vajalikud juba vastupidavamad jalatsid, parem nahksed. Jalatsi tald peab vastama lapse jalatalla piirjoontele. Kitsad ja ebaõige lõikega jalatsid takistavad labajala vaba kasvamist, varbad kõverduvad. See takistab lapse liikumist, tal on ebamugav käia ja joosta. Saapakesi on kõige parem

kinnitada paeltega. Suvel on lapsele mugavad kerged nahkingad või sandaletid paljastel jalgadel.

Lapse pesu ja rõivaste hügieen.

Lapse puhas pesu tuleb hoida korralikult kokkupanduna kinnises kapis või kastis. Palitu tuleb riidepuul kappi riputada.

Suveks tuleb kõik soojad asjad puhastada, tuulutada, naltaliiniga üle raputada ja ära panna.

Musta pesu ja pealrõivaid ei tohi koguda, vaid neid peab pesema iga päev või ülepäeviti. Musti riietusesemeid hoitakse kastis või paagis. Märja ja määrdunud pesu on vaja kohe loputada ja kuivatada, kui ei saa otsekohe pesta. Vastasel korral pesu rikneb ja pesemine on raskem. Pesu pestakse seebiga, siis keedetakse ja kuivatatakse vabas õhus, ning triigitakse. Villaseid ja kootud esemeid pestakse eraldi muust pesust seebivahus ja soojas vees; neid ei keedeta, ei väänata, vaid pigistatakse kergelt, ei riputata nõõrile, vaid pannakse puhtale linale: kõige parem on neid märjana linsasse keerata, et niiskust kõrvaldada, ja seejärel kuivamiseks laiali laotada.

Hooldamise esemed ja nende hoidmine.

Lapse jaoks peavad olema eraldi hooldamise esemed. Need koondatakse ühte paika ja hoitakse kinnises kapikeses. Vajalikud on järgmised esemed: 1) termomeeter keha temperatuuri mõõtmiseks, 2) termomeeter vee temperatuuri mõõtmiseks, 3) soojenduskott, 4) klistiiri balloon, 5) küünte lõikamise käärid, 6) tihe ja harilik kamm, 7) seep ja käpik pesemiseks, 8) hambahari ja tass suu loputamiseks, 9) veidi sidumismaterjali (rull sidet, marli, vatt) eri purgikeses ja karbikeses vasesaliiniga.

Kaanega pott hoitakse lapse voodi all puhtana. Potti tuleb pesta pärast igakordset tarvitamist.

Naha eest hoolitsemine.

Lapse naha puhtana hoidmine etendab tema tervises suurt osa, sest nahk täidab väga tähtsaid funktsioone. Nahk kaitseb keha mikroobide sissetungimise eest. Naha pooride kaudu eritab organism higi ja naha rasu. Nahas asetsevad närvilõpmed, mille kaudu meie teadvusse jõuavad valu, sooja, külma jt. aistingud.

Erituv naha rasu suleb poorid ja segunedes tolmuga saastab nahka. Seepärast tuleb nahka regulaarselt pesta.

Pesemine.

Last tuleb pesta iga päev hommikul ja õhtul seebi ja veega, mille temperatuur vastab toa omale. Selleks on soovitatav hoida lapse nurgakeses madal pesemisseadis või asetada tavalise seadise juurde alus vastavalt lapse pikkusele. Peale selle peab laps mitu korda päevas käsi pesema: nende määdumisel, pärast potile panekut ja iga kord enne söömist.

Lapse vannitamine.

1¹/₂-aastast last võib vannitada ülepäeviti; kõige parem on seda teha õhtul, enne magamapanemist. Vannivee temperatuur peab olema + 36° C.

Vannis viibigu laps mitte üle 10 minuti; seejärel valatakse ta üle kannutäie veega, mille temperatuur on 1° võrra madalam vannivee omast. Pärast vannitamist hõõrutakse laps üle karvase linakesega või vahvelriidest rätikuga, söödetakse ja pannakse puhtasse voodisse. Kui last ei vannitata, tuleb teda igal õhtul enne magamapanekut alt puhtaks pesta, samuti pesta jalad. Selleks pannakse ta istuli sooja veega täidetud pesukaussi. Suvel tuleb väikelapsi pesta iga päev.

Dušš.

Lapsele on väga kasulik igapäevane dušš. Dušš karastab lapse organismi, tugevdab tema närvisüsteemi ja aitab nahka puhtana hoida. Suvel võib teha ülevalamisi väljas, õhu käes. Talvel on kõige parem teha ülevalamisi igal hommikul, kui laps tõuseb magamast, äärmisel juhul õhtul, neil päevadel, kui teda ei vannitata. Ülevalamisteks on hea kasutada näiteks väiksemat kastekannu. Last harjutatakse ülevalamistega vähehaaval, alates jalgadega. Dušši vesi peab olema mõnus leige — algul 34—35° C ja iga korruga jahedam, kuid mitte alla 30° C. Tuleb taotleda, et see toiming oleks lapsele meeltemööda. Peaaegu kõik lapsed taluvad dušši hästi: nende nahk muutub elastseks, siledaks, sametjaks, paranevad uni ja isu, laps muutub ilmastikumuutuste suhtes vastupidavamaks; tal on harvem kõha ja nohu — ta karastub. Pärast ülevalamist tuleb laps paksu, soovitatav karvase või vahvelriidest käterätikuga hästi kuivatada ja siis rõivastada.

Suplused jões, järves ja meres.

Hea, sooja suveilmaga võib üle 2-aastane laps supelda jões, järves või meres, kui selleks on vastavad võimalused ja tingimused. Sealjuures tuleb esimestel kordadel laps kätele võtta ja supelda temaga koos. Edaspidi, kui laps on juba harjunud, võib tal endal käest kinni hoides lasta kaldalt vette minna. Suplemine valmistab lapsele määratu suurt naudingut ja karastab teda.

Juuste eest hoolitsemine.

Juuksed on lapsele ehteks ja pole mingit vajadust tema pead päris paljaks ajada, kui on võimalik hoolitseda selle eest, et pea oleks puhas ja korras. Pead tuleb pesta sooja vee ja see-

biga iga kord vannitamise ajal või eraldi, talvel mitte harvem kui 2—3 korda nädalas, suvel iga päev. Juukseid kammitakse iga päev mitu korda, üks kord päevas tuleb need tiheda kammiga läbi kammida. On vaja valvata, et pähe ei sigineks täisid. Kui millegipärast pole võimalik pea puhtuse eest hoolt kanda, siis tuleb juuksed lühikeseks lõigata. Parasiidid võivad peas sigineda ka lühikeste juuste puhul, seepärast kammitakse pead iga päev tiheda kammiga juuste pikkusest olenevata.

Küünete eest hoolitsemine.

Lapse küüntele tuleb pühendada erilist tähelepanu; küünetealuses mustuses võivad pesitseda nakkushaiguste pisikud ja soolenugiliste munad. Pikkade ja mustade küüntega võib laps end kriimustada ja nakatada vigastatud nahka, millest võivad tekkida mädanikulised ja muud nahahaigused. Seepärast tuleb küüsi vastavalt nende piknemisele lühemaks lõigata.

Varbaküüsi on samuti vaja korrapäraselt lõigata vähemalt kord iga kahe nädala tagant.

Suu ja nina eest hoolitsemine.

Lapse piimahambad riknevad, kui suhu jääb toiduosakesi; vigase piimahamba all rikneb ka tema all arenev jäävhammas. Seepärast alates teisest eluaastast peab laps pärast lõunat ja enne magamaminekut loputama suud sooja veega.

Alates teisest eluaastast võib laps õppida harjaga hambaid puhastama. Algul puhastab lapse hambaid ema, vähehaaval õpib ta seda ise tegema. Hammaste puhastamiseks olgu pehme harjake ja leige keedetud vesi.

Last tuleb õpetada ninarätti kasutama. Kõige parem on õmmelda rätik paelakesega kleidi või jakikese tasku külge.

Samuti on vaja harjutada last iga päev pesemise juures nina puhastama, nuusates kordamööda kummastki sõõrmest.

Lapse režiim.

Last tuleb õpetada režiimi järgi elama: alati kindlatel kellaaegadel sööma, magama, mängima ja väljas viibima; ka potile asetada teda alati samal ajal. Laps peab sööma 4 korda päevas, näiteks: kell 8 hommikul, kell 12 ja kell 4 päeval, kell 8 õhtul. Magama panna last mitte hiljem kui kell 8.30 õhtul, äratada mitte hiljem kui kell 8 hommikul. Päeval peab kuni 1,5-aastane laps magama 2 korda, pärast seda vanust üks kord (üks kuni kolm tundi).

Kui laps elab režiimi järgi, siis õpib ta õigesti aega jaotama — kindlatel kellaaegadel magama, ärkvel olema ja sööma; laps on siis rahulik, ei jonnī. Režiimiga harjutatud laps omandab kasuliku harjumuse kogu eluks.

Lapse jalutuskäik.

Õigeks ja normaalseks arenemiseks peab laps kasutama võimalikult rohkem valgust, õhku ja päikest. Korrapäraselt värskes õhus viibimiseta jääb laps kiduraks, virilaks, kahvatuks, ta haigestub tihti. Suvel on soovitatav laps maale saata ja lasta tal päevad läbi väljas olla. Samal ajal tuleb aga vältida heledat päikest, hoida last poolvarjus. Päikesevanne võib võtta ainult arsti määramisel.

Talvisel ajal peab laps iga päev viibima õhu käes vähemalt 3—4 tundi; seda tehakse kahes jaos; kui võimalik, siis lastakse päevane uinak teha õhu käes, asetades lapse erilisse sooja kotti või pakkides teki sisse. Laps peab väljas käima igasuguse ilmaga, väljaarvatud kange pakane tuulega. Jalutuskäigu ajal olgu laps soojalt ja mugavalt rõivastatud.

Et laps õhu käes liiguks, võetakse kaasa topsikesed liivaga mängimiseks, labidakesed, kühvlikesed, pall, talvel kelguke jne.

Suvel, kui laps elab linnas, jalutatakse temaga aias, pargis või muudel haljasaladel, rõivastades last vastavalt ilmastikule.

Jalutuskäigu ajal peab ema pühendama lapsele kogu tähelepanu, mitte laskma seda kõrvaliste isikute poolt eemale juhtida ja hoidma last oma vaateväljas.

Jalutuskäiguks valitagu vaikne koht, kaugemal elavast tänavaliiklusest, et võimalikult vältida õnnetusjuhtumeid.

1—4-aastase lapse toitmine.

Lapse õigesti toitmine on tema normaalse kasvu ja kaalu, samuti kogu füüsilise ja vaimse arenemise üheks põhitingimuseks. Peale üheaastast vanust ei kasva laps enam nii kiiresti kui imikueas, kuid tema organismis jätkub energiline ülesehitustöö.

Toit on lapsele vajalik uute kudede ehitusmaterjalina; ta on vajalik soojuse säilitamiseks ja energiakulu katmiseks, mis on seoses lapse suure liikuvusega.

Ratsionaalne toitmine soodustab lapse õigesti arenemist, organismi vastupanuvõime kujunemist haigustele ja muudele kahjustustele. Kui laps õigesti toitub, ei haigestu ta nii kergesti või kui see juhtub, ta põeb kiiremini ja kergemini.

Hoolitsedes lapse õigesti toitmise eest ei tule silmas pidada ainult seda, mida ta sööb, vaid ka kogu päevase toiduhulga õiget jaotamist, tuleb juurutada lapsesse hügieenilisi harjumusi söömise ajal, õppida hügieeniliselt toitu valmistama, toiduaineid õigesti töötlemata.

Toidu koostis.

Toiduained sisaldavad toitaineid; iga toitaine omab erilist tähtsust.

Toidu koostisosadeks on valgud, rasvad, süsivesikud, mineraalsoolad, vesi ja vitamiinid.

Valgud on meie keha kõigi elundite ja kudede ehitus-

materjaliks. Valkudeta on elu võimatu. Valkude peamiseks allikaks on loomse päritoluga toiduained: piim, kohupiim, juust, munad, liha ja kala; valgurikkad on ka oad, herned, riis, mais, pärm ja sojaoad. Väga rikas valkude ja mineraalsoolade poolest on hematogeen — kuivatatud looma veri.

Loomse päritoluga valgud sisaldavad kõiki valgu koostisosi, mis on lapse organismile vajalikud; neid nimetatakse seetõttu täisväärtuslikkudeks valkudeks.

Piim ja piimaproduktid, munad, liha ja kala kui täisväärtuslikke valke sisaldavad toiduained on vajalikud üle aasta vanuse lapse toiduna.

Rasvad ja süsivesikud on lapsele vajalikud soojuse ja energia moodustamiseks, rasvcoe valmistamiseks. Rasvad sisaldavad ka osa lapsele vajalikke vitamiine. Rasvade puudumine või vähesus võib põhjustada lapse kasvu pidurdumist, organismi nõrka vastupanuvõimet nakkushaigustele. Täisväärtuslikkudeks rasvadeks on või, koor, munakollane ja kala-maksaõli.

Peamisteks süsivesikute allikateks on suhkur, jahu, leib, tangud ja kartul.

Vesi lahustab kõiki toitaineid ja kannab neid kogu organismis laiali. Vesi on vajalik kõikide keha vedelikkude ja kudede moodustamiseks. Veega (uriin, higi) viiakse organismist välja mittevajalikud ja kahjulikud ained. Õigesti koostatud toidusedel peab lapsele kindlustama küllaldase vedeliku hulga. Soojal aastaajal on kasulik anda lapsele päeva kestel keedetud vett.

Mineraalsoolad on lapsele vajalikud luustiku ja hammaste ehitamiseks; soolad kuuluvad samuti kõikide kudede ja mahlade koostisse. Nad on vajalikud õigeks ainevahetuseks ja toitainete, eriti valkude omandamiseks. Lapse organismile on kõige väärtuslikumad raua-, fosfori- ja lubjasoolad. Mainitud mineraalsoolasid leidub peamiselt köögiviljades, puuviljades ja marjades; lubjasooli piimas ja piimaproduktides.

Vitamiinid on ained, mis etendavad meie organismis väga tähtsat osa. Vitamiinide puudumise või vähesuse korral toidus häirub lapse normaalne arenemine, tekivad mitmesugused, isegi väga rasked haigused.

Vitamiinide vähesus toidus ei tarvitsegi alati esile kutsuda mingit kindlat haigust, kuid laps muutub haigustele vastuvõtlikuks.

Milliseid vitamiine on olemas ja missugune on nende toime.

Praegusel ajal tuntakse juba terve rida vitamiine (30 ümber), kuid lapse suhtes omavad erilist tähtsust neli vitamiini, mida märgitakse ladina tähestiku esimeste tähtedega — A, B, C ja D.

Vitamiin A. Selle vitamiini kestval puudumisel häirub lapse kasvamine; tekib ka silmahaigus, (kuivsilms, kanapimedus), mis võib lõppeda pimedaksjäämisega.

A-vitamiini leidub rohelises sibulas, petersellis, oblikas, nõgeses, spinatis ja muudes rohelistes köögiviljades, samuti porgandites ja tomatites. Vitamiini A rikkad on munakollane, piim ja kalamaksaõli.

Vitamiin B₁. Selle vitamiini vähesuse korral toidus häirub närvisüsteemi talitus, laps kõhnub tugevasti, tema nahale tekib lööve, sageli esineb kõhulahtisus. B₁-vitamiini sisaldub sõredast nisujahust või rukkijahust valmistatud leivas, kliides, kaertes, kamajahus, eriti palju on teda pärmis; seepärast on pärm väärtuslik toiduaine.

Vitamiin C. Kestev C-vitamiini puudumine toidus kutsub lapsel esile raske haiguse — skorbuudi, mis areneb aeglaselt ja märkamatult. Laps muutub loiuks, kahvatuks, kaotab isu, liigestes tekivad vähimagi liigutuse puhul ägedad valud, nahale ilmub lööve väikeste verevalumite näol. Vähem raske tel C-vitamiini puudumise juhtudel toidus lapse üldine seisund häirub, mis võib viia organismi nõrgenemiseni; lapse vastupanuvõime haigustele väheneb tugevasti. C-vitamiini esineb

looduses rohelistes taimeosades, köögiviljades, puuviljades ja marjades. Eriti C-vitamiini-rikkad on kibuvitsamarjad, must sõstar, kapsas, tomatid, sidrunid, mandariinid ja värske roheline.

Loomse päritoluga produktidest on C-vitamiini-rikas piim, eriti suvel, kui lehmad on rohisöödal.

Vitamiin D. Selle vähesus lapse organismis põhjustab rahhiidi arenemist. D-vitamiini on väga palju kalamaksaõlis.

Tänapäeval valmistatakse ja on müügil kõik loetletud vitamiinide preparaadid. Neid preparaate tuleb anda lapsele arsti korralduste järgi.

Toiduained, mis peavad kuuluma lapse toidu koostisse.

Kõiki eespoolmainitud toitaineid saab laps harilikult mitmekesisel toidul. Üle ühe aasta vanusele lapsele on vajalikud:

1) piim ja piimasaadused (kohupiim, koor, juust, või); piima aseainena võib anda kuiva või kondenseeritud piima (3 teelusikatäit kuiva või 2 teelusikatäit kondenseeritud piima klaasitäie keedetud vee kohta);

2) küllaldane hulk köögivilja, rohelist, samuti puuvilja ja marju — võimaluse järgi; 3) suhkur, tangud, makaronid, nuudlid, leib ja jahusaadused; 4) liha, kala, munad.

Piim on soovitatav anda iga päev 2—2¹/₂ klaasitäit. Piima anda ainult keedetult. Osa piimast (1 klaasitäis) on parem anda hapupiima või keefiri näol, ülejäänud osa lisatakse lapse muule toidule (pudru, püree jm.).

Piimhappeline käärimine mõjub seedimisele väga soodsalt, seepärast tuleb last järjekindlalt harjutada sööma hapupiima ja keefirit.

Lapsele võib anda ka heakvaliteedilist jäätist.

Kohupiim sisaldab täisväärtslikku valku, seda antakse lapsele kohupiimapudinguna hapupiimaga või kohupiimapirukatena.

Päevadel, mil laps ei saa liha ega kala, on soovitatav anda talle kohupiima 50-g-ses koguses ööpäeva kohta.

Koorevõi kui täisväärtuslik rasvaine omab lapse toit-mises väga suurt tähtsust. Väikelapse puhul ei ole soovitatav seda mingi muu rasvaga asendada. Lapse koorevõi tarvidus päevas on vähemalt 20—30 grammi.

L i h a, k a l a. Lapsele võib anda mitterasvast liha — looma-, vasika-, linnuliha; lapsele on kasulikud maks, ajud ja looma veri, millest võib valmistada väga maitsvaid roogi. Liha anda frikadellidena ja kotlettidena. Maksast on parem valmistada pasteeti, ajusid võib praadida õhukeste lõikudena või hõõruda aedviljapüree hulka. Kaladest on soovitavad lihavad sordid värskena: koha, säga, haug. Kala antagu samuti kotlettide ja frikadellide näol.

Liha või kala ei tohi anda iga päev. Võib anda 2—3 korda nädalas või asendada kohupiima või munaga.

M u n a d on väga väärtuslik toiduaine. Nad sisaldavad täisväärtuslikku valku ja rasva ning lapsele olulisi vitamiine. Sageli taluvad lapsed mune halvasti. Seepärast anda muna ettevaatlikult, algul ainult pool munakollast; vähehaaval kogust suurendades võib anda ka terve muna, kuid ainult juhul, kui lapsel ei teki halba enesetunnet, löövet nahal ega muid haiguslikke tunnuseid, mis ilmuvad mõnedel lastel pärast muna söömist. Kui laps talub mune hästi, siis võib talle anda ülepäeviti üks muna kas munaroana, härjasilmana või pehmeks keedetult.

T a n g u d. Kaeratangu (kamajahu, herkulo) tatra- ja odratangu antakse putrude, suppide, vormiroogade ja küpsiste näol. Riisist, mannast, hirsist võib samuti valmistada putrusid, segades neid köögiviljadega, näiteks kõrvitsaga. Sellist putru võib lapsele anda ka kaks korda päevas. Tangainetest putrusid (ilma köögiviljadeta) võib anda üks kord päevas, kõige parem hommikusöögiks. Liiga suured kogused tangaineid koormavad last süsivesikutega aedviljade arvel, mida laps peab saama iga päev.

M a k a r o n i s a a d u s i — nuudleid, niitnuudleid ja makarone — söövad lapsed meeleldi. Neid on hea anda koos valk-

produktidega, näiteks kohupiimaga, riivitud juustuga, hakklihaga, samuti keedetult või vormiroogadena.

Leib. Lapsele on vaja anda mitte ainult saia, vaid ka rukkileiba, sest see sisaldab B-vitamiini. Palju leiba ei tohi lapsele anda. Süsivesikutega ülekoormamine põhjustab vee peetust organismis ja rakkude pundumist. Kui laps saab küllaldasuses koguses muidprodukte, siis antagu talle leiba mitte üle 300 g, kaasa arvatud ka jahu supi ja kisselli valmistamiseks; pool sellest hulgast on kasulik anda lapsele rukkileivana.

Köögivilj, roheline puuvilja ja marjad on lapsele hädavajalikud.

Taimsed produktid sisaldavad väärtuslikke vitamiine ja mineraaloolasid, nad on tselluloosirikad, mis ergutab soolte tegevust. Puuviljas ja marjades leidub peale vitamiinide ja mineraaloolade veel suhkrut, samuti happeid, mis mõjuvad soodsalt seedimisele.

Värske köögivilja, roheline, puuvilja ja marjade puudumisel võib neid kasutada kuivatatult suppide, kompotide, kisselide ja salatite valmistamiseks.

Igal aastaajal on omad hooajalised iseärasused, mida tuleb ära kasutada. Näiteks kevadel ja suvel võib tarvitada noori nõgeseid, oblikaid, noori peedilehti, rohelist sibulat, salatit, tilli ja muid varaseid aiasaadusi.

Suvisel ja sügisel perioodil on kergem lapse söögisedelit rikastada mitmesuguste marja, puuviljade, köögiviljade, pähklite ja seentega. Soovitav on kasutada kibuvitsamarju (väga rikkad C-vitamiini poolest), söödavaid rohte ja marju.

Et osa vitamiine ja mineraaloolasid läheb keetmisel vette, osa vitamiine aga sealjuures hävib, siis osa köögiviljadest anda toorelt — salatina või garneeringu näol teise toidu juurde või lihtsalt tükis või riivitult (tomatid, porgandid, kapsad, herned, noor sibul, noor kõrvits, kurgid jt.).

Värsket puuvilja ja marju antagu toorelt; eelnevalt neid pestes ja kuuma veega üle kallates. Kui laps haiguse pärast

ei tohi süüa toorest puuvilja, marju ega köögivilja, siis anda neid mahladena; puu- ja köögiviljade mahlad on lapsele kasulikud ka paljude haiguste puhul. Köögi- ja puuvilja puudumisel või vähesusel on vaja anda lapsele kibuvitsamarjade leotist.

Üle kahe aasta vanusele lapsele on kasulik anda hapukapsast, mis on rikas mineraalsoolade ja vitamiinide poolest. Tänu piimhappelisele käärimisele kapsas kobestub, allub kergemini seedimisele ja omandatakse hästi.

Suurt tähtsust omab toitmises kartul. Kartul sisaldab palju süsivesikuid ja mineraalsoleasid, peale selle on ta C-vitamiini allikaks.

Kaunviljad — herved, turgioad, läätsed, sojaoad — on lastele väga kasulikud. Neid nimetatakse nende rohke ja väärtusliku valgusisalduse pärast taimseks lihaks. Peale selle leidub neis väärtuslikku B-vitamiini.

Kaunvilju on vaja anda — üle 1,5 aasta vanustele — läbihõõrutult supis, rassoljes, samuti püreena ja pudruna.

Milliseid toiduaineid ei tohi lapsele anda.

Sinep, pipar, mädarõigas ja äädikas ärritavad suu limanahka, magu ja neerusid — neid ei tohi lastele anda. Alkoholsed joogid (vein, viin, õlu) on lapsele mürgiks; naturaalsed kohvi ja kanget teed kui närvisüsteemi erutajaid mitte anda.

Lapsele ei tohi anda palju maiustusi, eriti mitte söögiaegade vahel, see võtab talt isu ära ja pärast ei taha ta enam süüa tarvilikku toitu.

Juurutage lapsele hügieenilisi harjumusi söömise ajal.

Ärge söötke last käigu pealt, ärge lubage tal kõndida leivatükk käes jne; peske tema käsi enne söömist seebiga!

Opetage last korralikult sööma, ärge laske tal enda ümber prahti teha ega kätega süüa, vaid harjutage kasutama kahvlit

ja lusikat. Valvake, et lapse tähelepanu söömisest kõrvale ei kalduks, et ta toitu hästi mäluks: «Hästi mälutud on pooleldi seeditud,» ütleb vanasõna. Lapsepõlves omandatud harjumused jäävad inimesele kogu eluks.

Lapse toitmise režiim.

Üle aastavanust last tuleb toita 4 korda ööpäevas 4-tunniste vaheaegadega, alati ühel ja samal ajal. Näiteks: hommikueine kell 8 hommikul, lõuna kell 12 päeval, õhtuode kell 4 päeval (või lõunaode kell 12 päeval ja lõuna kell 4 päeval) ja õhtueine kell 7 õhtul. Haigeid ja nõrku lapsi võib sööta viiendat korda kell 6 hommikul.

Kuni 1½-aastastele antakse toitu riivitult või läbihõõrutult. Kui lapsel on juba küllaldane arv hambaid, siis võib talle ka tahkemat toitu anda. Liha- või kalapüree asendatakse kotlettidega. Üle 1½ aasta vanusele lapsele võib anda köögivilja hautatult, keedetult, pannkookidena, vormiroogadena. Vahel lapsed ei söö meeleldi uusi roogasid, eriti köögiviljadest valmistatud. See esineb peamiselt lastel, keda imikueas ei harjutatud köögivilju sööma. Andke lapsele järjekordsel söögikorral köögiviljast toite järeleandmatult ja vähehaaval, ärge asendage neid muude roogadega, mida ta sööb meelsamini.

Äärmisel juhul «maskeerige» köögiviljatoite. Võib näiteks porgandit segada jõhvikate ja õuntega ja teha porgandi-jõhvika- või porgandi-õunakooke. Võib mitmesuguseid puuvilju segada porgandiga — keeta porgandist moosi, teha peedist «kalamarja» jne. Kapsast võib maskeerida liha või kalaga. Eriti tähtis on toimida nii juhtudel, kui laps on haige või nõrk pärast põdemist ja tal on halb isu.

Üldse tuleb last harjutada lihtsate toitudega. On vaja võidelda kalduvusega toitu valida, tuleb õpetada last sööma seda, mida talle antakse, ja sööma oma portsjon lõpuni.

Et rahuldada küllaldaselt lapse vedelikuvajadust, antakse talle suppi (üks kord päevas, mitte üle 200 g), kompotti, kis-

selli, mahlu, teed, keedetud vett. Liigne vedelik on lapsele kahjulik, see koormab magu ja häirib südame korralikku talitlust. Suur kogus suppi tekitab lapsele lühikeseks ajaks küllasustunde, aga see on «ebaküllasus», selle tõttu laps teist rooga juba ära ei söö ja tema toitumus kannatab.

Soola vajab laps väikeses koguses; toite on vaja ainult veidi soolastada. Liigne sool toimib kahjulikult veresoonte seintesse ja peetab vett organismis, mis raskendab südame talitlust.

Ühtede toiduainete asendamine teistega.

Emal võib tekkida raskusi ühe või teise lapsele vajaliku toiduaine hankimisega. Säärastel juhtudel asendada see toiduaine mõne teisega, kuid sellisega, millega laps saab temal puuduva toiteosise. Nii näiteks võib anda suhkru puudumisel suhkrurikkaid köögivilju: suhkrupeeti, peeti, porgandit, magusaid puuvilju jt. Neist köögiviljadest võib teha salatit, rassoljet, pastilaad, püreed jm. Neid köögivilju võib anda ka lihtsalt keedetult või küpsetatult.

Liha võib asendada kalaga, osaliselt kaunviljadega (türgi-oad, oad, läätsed, sojaoad), piimasaadustega või roogadega munapulbrist või kuivast ometist.

Pärm sisaldab suure protsendi täisväärtuslikku, s. t. liha asendavat valku. Pärm sisaldab väärtuslikku B₁ vitamiini, mõningal määral rasva ja süsivesikuid. Pärmiga võib rikastada suppi ja muid esimesi roogi, samuti putrusi ja piimasegusid.

Pärmist võib valmistada rida teisi roogi, näiteks pasteeti, kotletti, kastet ja tarretist (valmistamisviisi vt. lõpus: «Nõuandeid toitude valmistamiseks»).

Õige valmistuse puhul kaotab pärm mitte ainult oma eba-meeldiva lõhna, vaid ta muutub ka hästi seeditavaks, sest ta kaotab oma käärimisvõime.

Pärmiroogi või pärmipastaga segatud toite söövad lapsed meeleldi, taluvad ja omandavad neid hästi.

Igapäevane toidusedel.

Ühe aastavanuse (s. o. 1- kuni 2-aastase) lapse igapäevane toidusedel võib koosneda allpoolloetletud toitudest.

Hommiku- ja õhtueineks esimene toit: pudrud kõigist võimalikest tangainetest; rassoljed (kartul, peet, toores kapsas, spinat, salat, peenestatud porgand, lisada veidi heeringa- või keedetud lihatükikesi, segada hapukoore või -piimaga); makaronid, nuudlid või ja riivitud juustuga; kohupiima mitmel kujul, omlett; teiseks: tee või piimaga kohv ($\frac{2}{3}$ klaasi piima), leib või ja meega, moosiga; leib kohupiimaga; riivitud porgand, kapsas, õun.

Lõunaks on soovitatav esimeseks roaks supp — peedist, kapsast või muudest köögiviljadest, riivitult või hästi pehmestatult. Teiseks toiduks kotletid või koogid mitmesugustest köögiviljadest või tangudest; liha või kala olemasolu korral 2—3 korda nädalas liha- või kalakotletid, praetud kartulid, püree võiga; vormiroad tangainetest, makaronisaadustest kohupiima või juustuga. Kolmanda toiduna võib anda kompotti, kisselli, toorest puuvilja, toorest porgandit.

Lõuna- või õhtuoteks võib anda hapupiima, keefirit, piima ja magusat teed küpsise või leivaga.

Pärast teist eluaastat läheb laps vähehaaval üle täiskasvanutega ühisele toidule.

Toidu kogus ei tohi olla mahult suur. Näiteks hommikueine ei tohi ületada 300—400 g, lõuna 400—500 g, õhtu- või lõuna-ooode 200 g, õhtueine 250 g.

Kuidas toimida toiduainetega, et säilitada nende toiteväärtust.

Lapse toit tuleb valmistada heakvaliteedilistest, värsketest ja valminud produktidest. Toiduaineid säilitada kinnises kapis, suvel külmas paigas; kaitsta kärbeste, hiirte, prussakate eest. Toidu valmistamisel on vaja puhtusest kinni pidada, pesta hoolega käsi, söögilauda, toidunõusid.

Soovitav on valmistada toitu võimalikult ainult üheks päevaks, korduval soojendamisel lagunevad toidus vitamiinid.

On vaja hoolitseda toidu õigesti töötlemise eest.

Köögivilju keedetakse koos koorega auru peal. Selleks pannakse nad võrgule või kurnsõelale, mis asetatakse pooleni veega täidetud kastrulisse. Kui nad on küllalt keenud, kooritakse nad kähku, muljutakse ühtlaseks massiks ja lastakse püree valmistamiseks korraks piimaga koos keema minna. Kui puhastatud köögivilj keedetakse vees, siis ei tohi seda vett ära valada, vaid kasutada lapse toidus (supis, pürees). Väga kasulik on köögivilju praeahjus küpsetada, siis säilitavad nad nagu aurus keeteski oma toiteväärtuse.

Köögivilju ja piima keeta kinnises nõus, sest kokku puutudes õhu hapnikuga vitamiin C laguneb.

Toidu rikastamine vitamiinidega.

Et keetmisel osa vitamiini C laguneb, siis tuleb valmis toidule lisada samadest köögiviljadest väljapigistatud toorest mahla. Mahla hoida tihedalt kaetud klaasis või purgis. 1—2 supilusikatäiest valmis toidu kohta on küllalt.

Toidu rikastamiseks C-vitamiiniga varakevadel, kui puudub värske köögi- ja puuvili, võib kasutada nõgeseid. Noored, mahlakad nõgeselehed pestakse, kallatakse üle kuuma veega, lastakse läbi hakkmasina ja lisatakse neid supilusikatäis taldrikutäie supi kohta.

Esimesele toidule võib lisada kaks teelusikatäit pärmipastat (vt. järgmist lõiku); see rikastab toitu täisväärtusliku valguga ja B₁-vitamiiniga.

Nõuandeid toitude valmistamiseks.

Toidud pärmist. Enne toiduks tarvitamist on vaja toores pärm läbi keeta. Seejärel kaotab ta oma ebameeldiva maitse ja lõhna ning temast valmistatud road omandavad

liha- või seenetoitude maitse. Lusikaga hõõrutakse kausis peeneks pool kilogrammi presspärm, lisatakse pool teelusikatäit keedusoola ja 2—3 klaasitäit külma vett, segatakse ja keedetakse vähesel tulel kogu aja segades, kuni saadakse paks pasta ja kaob pärmilõhn.

Parem on pärm keeta järgmiselt: selleks pannakse kastrul veega tulele. Sellesse kastrulisse asetatakse teine väiksem, millesse pannakse vee ja soolaga segatud pärmimass. Säärase keetmisviisi puhul hautatakse pärm (vähemalt 3 tundi) ja ta ei kõrbe põhja. Saadud pastat võib säilitada kinnises nõus külma käes kuni 10 päeva.

Pärmipastat võib lisada valmis toitudele, 1—2 teelusikatäit portsjoni kohta, näiteks supi, köögiviljapüree ja rassolje sisse.

P ä r m i p a s t e e t. Pärmipasta segatakse praetud sibulaga, toore riivitud porgandiga, kuivikupuruga, pudrugaga või tambitud keedetud kartulitega (pudru asemel), lisatakse võid. Kõik koos praetakse pannil, pannakse kaussi, raputatakse peale peeneks lõigatud tilli või rohelist sibulat ja lastakse jahtuda.

Pärmipastat 6 teelusikatäit, putru või kartulit 6 teelusikatäit, võid 2—3 teelusikatäit, kuivikuid 2—3 teelusikatäit, 2 porgandit, 1—2 keskmist sibulat.

P ä r m i k ü p s i s. Pärmipasta segada purukstambitud valgete kuivikutega, suhkruga ja võiga. Rullitakse õhuke tainas, lõigatakse see ruutudeks või ratasteks (viinaklaasiga) ja küpsetatakse pannil praeahjus.

Pärmipastat 4 teelusikatäit, purukstambitud kuivikuid 8 teelusikatäit, võid 2—3 teelusikatäit, suhkrut 3—4 teelusikatäit.

Laste praänikud ja küpsised peedist.

K ü p s i s e d
peedi — 1 tk
jahu — $\frac{1}{2}$ klaasitäit
rasva — 4 teelusikatäit

P r ä ä n i k u d
peedi — 1 tk.
jahu — $\frac{1}{3}$ klaasitäit
rasva — 4 teelusikatäit

Toores või keedetud peet riivatakse peene riiviga. Tehakse sitke tainas nagu nuudlite jaoks, rullitakse õhukeseks ja lõigatakse mitmesugusteks figuurideks. Präänikute jaoks tehakse kohedam tainas ja jagatakse väikesteks kakukesteks. Peeditainas nõuab kestvatat küpsetamist mitte eriti kuumas praeahjus.

«Roheline või». Mitu sorti värsket rohelist — tilli, oblikaid, sellerit, peterselli, rohelist sibulat — pestakse hoolega, hakitakse võimalikult peeneks, soolastatakse veidi ja hõõrutakse segi tükikese koorevõiga. Leivale määratakse valmis «roheline või».

Porgandi-õunapüree. Puhastatud porgandid ja õunad riivatakse ja segatakse puruksmuljutud jõhvivate ja suhkruga. Ühe porgandi ja õuna kohta pannakse 1 teelusikatäis jõhvivateid ja 2 teelusikatäit suhkrut.

Toores kõrvits. Kõrvits puhastatakse, riivatakse, raputatakse suhkrut peale. Võib segada samas koguses riivitud õuntega.

Küpsetatud kõrvits. Kõrvits lõigatakse pooleks, seemned võetakse välja, küpsetatakse praeahjus pehmenemiseni ja antakse süüa koorevõiga.

Kapsakoogid. Kapsas puhastatakse, pestakse, hakitakse ja hautatakse piimas (veerand klaasitäit) pehmenemiseni. Hautatud kapsas lastakse läbi hakkmasina, soolastatakse, segatakse toore munaga ja kuivikutega, siis, andes massile koogi kuju, pannakse lusikaga võiga määratud kuumale pannile.

Maksapasteet. Maks pestakse jooksva veega, lõigatakse õhukesteks viiludeks, soolastatakse veidi ja raputatakse peale natuke jahu või kuivikupuru. Pannil sulatatakse teelusikatäis võid, praetakse maks kiiresti ja lastakse läbi hakkmasina või hakitakse noaga. Hõõrutakse segi koorevõiga ja määratakse pasteet leivale.

Me esitasime varaealise lapse õigesti toitmise peamised momendid.

Vanematel tuleb nendele küsimustele suurt tähelepanu ja huvi osutada — õppida õigesti toitu valmistama, toiduaineid õigesti kasutama, last õigesti toitma.

Õigesti toitmine — see on normaalse kasvamise ja arenemise alus.

Mida peab teadma kaugõpetuse kursusel õppiv ema.

- 1) Hoolega loengu läbi lugema.
- 2) Allakriipsutama arusaamatud kohad ja pöörduma selletuse saamiseks nõuandla arsti poole.
- 3) Vastama kirjalikult allpoolesitatud küsimustele ja andma vastused nõuandla arstile.
- 4) Kirjutama end nõuandlas kaugõpetuse kursuse ringi liikmeks, külastama ringi praktilisi õppusi.
- 5) Säilitama iga ilmunud loengut (brošüüri), et koguda endale väike raamatukogu.

7. loengu küsimused.

- 1) Milleks on vaja organiseerida lapsele eraldi nurgake?
- 2) Missugune peab olema lapse ase?
- 3) Kui tihti tuleb vannitada ühe aasta vanust last?
- 4) Kuidas tuleb hoolitseda lapse küünthe eest?
- 5) Kuidas on vaja hoolitseda lapse juuste eest?
- 6) Milline rõivastus on soovitatav suvel ühe aasta vanusele lapsele?
- 7) Kas ja millistes tingimustes võib lasta last jões supelda?

8. loengu küsimused.

- 1) Milles seisneb varaealise lapse õigesti toitmine?
- 2) Millistest peamistest osistest koosneb toit?
- 3) Mis tähtsus on vitamiinidel?

- 4) Milliseid vitamiine Teie tunnete?
- 5) Miks on vaja lapsele anda ka musta leiba?
- 6) Milliseid harjumusi tuleb lapsele õpetada söömisel?
- 7) Mis tähtsust omab toidu õigesti töötlemine?
- 8) Kuidas tuleb kasutada olemasolevaid mitmesuguste toiduainete asendajaid?

Tõlkinud: G. Loogna.

Vastutav toimetaja: K. Klenski.

Ladumisele antud 20. I 1950. Trükkimiseks alla kirjutatud 24. III 1950. Paberi kaust 61 × 86, $\frac{1}{16}$. Tiraaz 3000. Trükipoognaid 1,75. MB 02233. Tellimise nr. 103. Trükikoda „Noor-Eesti“, Tartu, Kastani 38.

На эстонском языке.

tu

Trükivigade õiendus.

Lk. 23, rida 2 ülalt

On trükitud:
Ühe aastavanuse

Peab olema:
Üle aastavanuse

HINNATA

A-18704 (H)

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00680622 0