

K. PADERNIK

IMIKU ja VÄIKELAPSE
TOITLUSTAMINE



P. K-Ü. AGRONOOM

K. PADERNIK

IMIKU JA
VÄIKELAPSE
TOITLUSTAMINE

TALLINN 1943

PÖLLUMAJAND. KIRJASTUSÜHISTU „AGRONOOM“ KIRJASTUS

28271397

**TARTU ÜLIKOGU
RAAMATUKOGU**

AfV nr. I/0014. Tiraaz: 15.000 eks.
Paber: Ostland Faser GmbH, H1b 56 × 79 cm — 31 kg.
Trükikoda: „Ühistrükk“, Adolf Hitleri 19, Tallinn 1943.
Ilmunud aprillis 1943. Müügihind Rmk. 0.80.

Saateks.

Kas Eesti rahvas jääb püsima või kaob, see sõltub sellest, kuivõrd sünnitusvõimeline on veel eesti naine.

Veel enam sellest, kuivõrd suuteline on Eesti rahvas kaitsma ja hoidma oma lapsi.

Kõigi raskuste kiuste peavad siiski kõigi eestlaste mõtted kuuluma meie lastele.

Suurim au aga eesti naisele, kes saab emaks!

Dr. A. W e n d t.

Toitlustamise põhialused.

Elu alalhoiuks vajab inimene toitu. Inimese kehas toimuvad kogu aeg ülesehitus- ja lammutamisprotsessid: tekiavad uued rakud ja koed; nad tekivad, kasvavad, surevad ja eralduvad kehast — selleks vajab organism ehitusmaterjali. Kogu aeg toimub higi, sülje, seedemahlade, rooja jne. eritus, nõudes samuti uusi aineid. Siis vajab inimene jõudu — energiat, isegi täieliku puhkuse ajal. Keha ülesehitamiseks, kudede uuendamiseks, tervise säilitamiseks ja kõikideks organismi talitusteks ammutab inimene materjali loodusest toidu kujul.

Toit, mida inimene iga päev sööb, koosneb toiduainetest. Näiteks koosneb hapukapsasupp järgmistest toiduainetest: hapukapsastest, tangudest, lihast jne. Toiduained omakorda sisaldavad kolme liiki toitaineid (toitolluseid) — valke, rasvu ja süsivesikuid — peale nende sisaldavad toiduained: mineraalaineid, vitamiine, kestollust (ballastainet), vett ning muid aineid.

Kõikidel neil eri ainetel on oma eri otstarve kehas. Meie päevane toit peab olema nii koostatud, et ta sisaldab kõiki kehale vajalikke aineid vajalikkudes hulkades.

Inimene vajab toitu:

- 1) Rakkude, kudede ehitamiseks ja uuendamiseks ning keha tegevuse juhtimiseks ja tervise säilitamiseks.
- 2) Jõuks ja soojuseks.

Esimesse rühma kuuluvaid toiduaineid kutsutakse ehituslikeks ja kaitsetoiduaineteks. Need on

toiduained, mis sisaldavad valke, mineraalaineid ja tähtsaimaid vitamiine. Ilma nende aineteta või mõne aine puudumisel või mitteküllaldasel esinemisel toidus ei saa organism kasvada, ei ole tegevusvõimeline, haigestub ja paratamatult hävib.

Teise rühma kuuluvad nn. **energiatandvad toidud**, mis on vajalikud soojuseks ja jõuks. Need toiduained koosnevad peamiselt süsivesikutest ja rasvadest. Energiatandvate toiduainete päevase hulga vajadus oleneb inimkeha pindalast, east, ilmastikust ja peaaesjalikult tööst ning tegevusest. Mida raskemat füüsilist tööd inimene teeb, seda suuremal hulgal vajab ta jõuduandvaid (energiatandvaid) toiduaineid.

Vesi, mida toit sisaldab, on vajalik rakkude koostiseks, toiduainete lahustamiseks ja eritamiseks, seedemahladeks ning keha temperatuuri reguleerimiseks.

Kestollus ei ole ehitusmaterjaliks, ei anna ka jõudu, kuid on siiski väga tarvilik toidumassi suurendamiseks ja korendamiseks, et toit ei oleks liiga kompaktne, vaid et seedemahlad paremini toidumassi juurde pääseksid ning soolte tegevust mehaaniliselt ergutaksid.

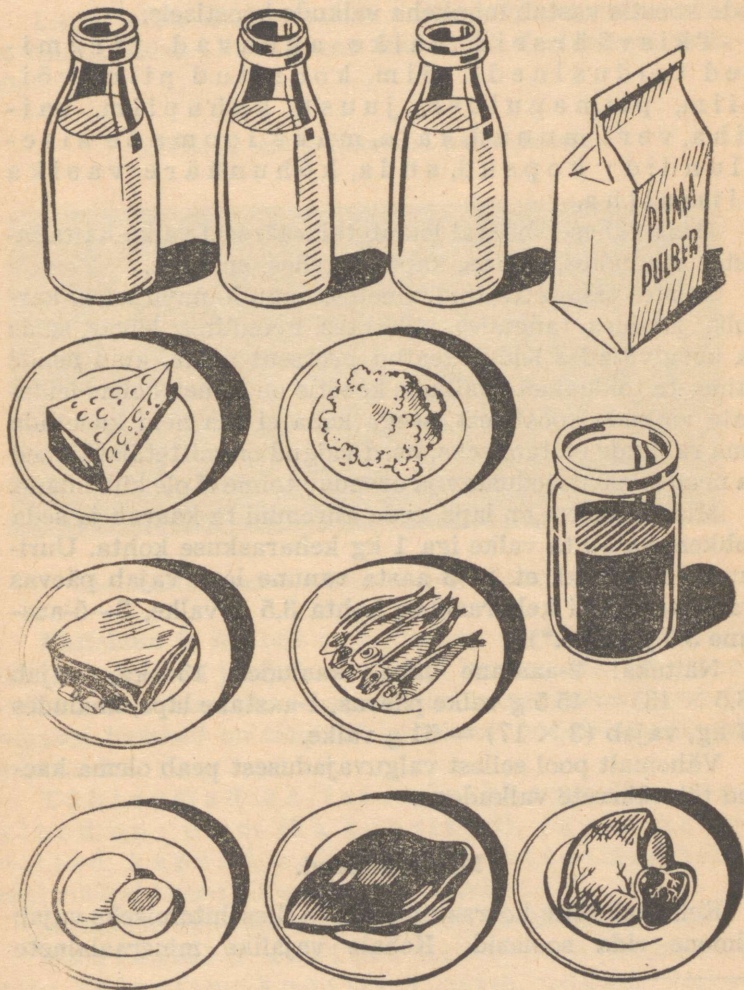
Valgud.

Meie keha rakud, koed ning elundid koosnevad peamiselt valkudest. Seetõttu ei ole valkudeta üldse võimalik uute rakkude ja kudede moodustamine. Sellest järeldub, et valk on kasvavale kehale kõige suurema tähtsusega toitaine. Valke ei saa asendada ühegi teise ainega.

Valke meie keha tagavaraks koguda ei saa. Päevas rohkem tarvitatud valke keha kasutab energiaks. Laste toit sisaldagu valke parajal määral, soojuseks ja energiaks tarvitatagu muid toitaineid, mis on selleks tervislikumad ja odavamad.

Arvestades inimese keha nõudeid valkude suhtes,

Täisväärseid valke annavad järgmised toiduained:



piim, kooritud piim, võipiim, piimapulber, juust, kohupiim, tailiha, kala, veri, munad, maks, loomade siseelundid.

tehakse vahet täisväärsete ja mittetäisväärsete valkude vahel. Täisväärsed valkudeks kutsutakse neid valke, millele koostis vastab inimkeha valkude koostisele.

Täisväärsed valke annavad järgmised toiduained: piim, kooritud piim, või-piim, piimapulber, juust, kohupiim, tailiha, veri, munad, kala, maks, loomade siseelundid: kopsud, süda, kõhunääre, vasika piimaliha.

Üsna vähesel määral leidub täisväärsed valke ka taimsetes saadustes, salatis, kapsalehtedes, spinatis.

Teistes taimsetes toiduainetes, nagu kaunviljades, kartulis, jahudes, tangudes, pähklites, mandlites, leivas, saias ja köögiviljades leidub teatud protsent valke, kuid nende taimsete toiduainete valkude koostis on erinev kehas leiduvate valkude koostisest, seega keha ei saa neid kasutada oma rakkude ehitamiseks, need valgud on mittetäisväärsed ja nende kasvusoodustav ja arendav toime ei ole küllaldane.

Mida väiksem on laps, seda kiiremini ta kasvab ja seda rohkem vajab ta valke iga 1 kg keharaskuse kohta. Uurimused näitavad, et 1—3 aasta vanune laps vajab päevas iga kilogrammi keharaskuse kohta 3,5 g valke, 3—5-aastane 3,0 g valke.*)

Näiteks: 2-aastane laps, kaaludes 13 kg, vajab $(3,5 \times 13) = 45,5$ g valke päevas, 4-aastane laps, kaaludes 17 kg, vajab $(3 \times 17) = 51$ g valke.

Vähemalt pool sellest valguvajadusest peab olema kaetud täisväärsed valkudega.

Mineraalained.

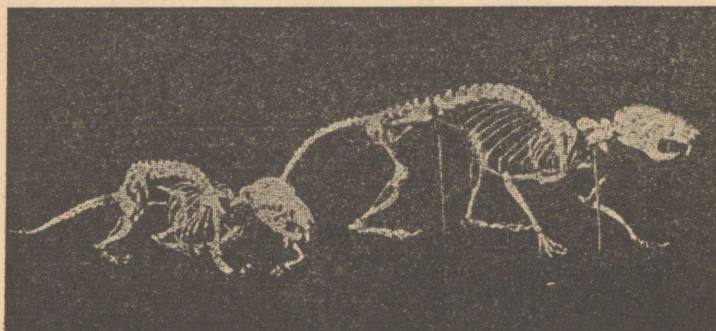
Keha talituste korrastamiseks ja ülesehitamiseks vajab inimene rida soolasid. Kehale vajalike mineraalainete

*) On olemas autorid (Kestner ja Knipping) kes nõuavad 1—3 a. kohta valku 2,35 g ja 3—6 a. — 1,9 g iga 1 kg kehakaalu raskuse kohta päevas.

hulka kuuluvad: kaltsium, fosfor, keedusool, magneesium, jood, raud, vask, tsink, mangaan, arseen ja fluor.

Laste toitlustamisel tuleks erilist rõhku panna sellele, et toit sisaldaks küllaldaselt kaltsiumi, fosforit ja rauasooli.

Soolade mõju luustiku arenemisel.



Ühevanuste loomade luustikud erineva toitmise järel.

Kaltsiumi ja fosforit vajab kasvav organism peamiselt luustiku, kudede ja ajude arenguks, hammastele ning ainevahetuseks. Luustiku ebaloomulik arenemine, nõrgad ja vigased hambad on tingitud kaltsiumi ja fosfori vähesusest toidus.

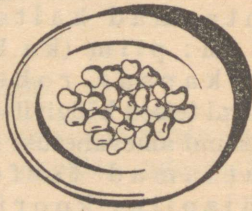
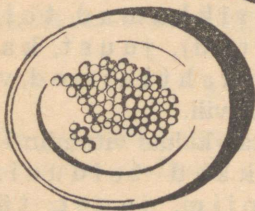
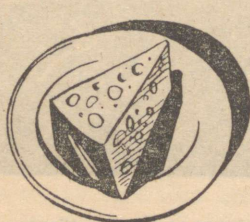
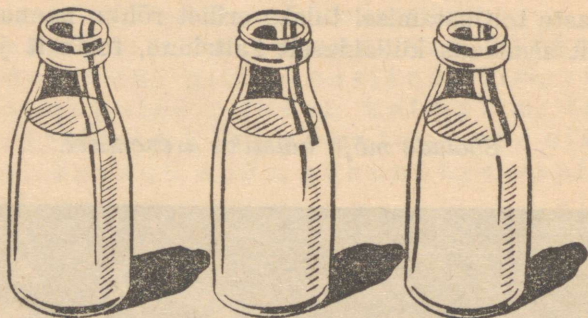
Tähtsamad kaltsiumirikkamad toiduained on: piim (ka kooritud), juust, kaunviljad, kapsad, rohelised lehttaimed, vähemal määral teised köögiviljad ja puuvili.

Kaltsiumi ainevahetust korrastab kehas vitamiin D.

Tähtsamad fosforirikkad toiduained on: täispiim, kooritud piim, juust, täisteravili, muna, liha, kaunviljad ja kalad.

Samuti väga oluline on kaltsiumirikaste toiduainete

Tähtsamaid kaltsiumirikkkaid toiduaineid.



Piim, kooritud piim, võipiim, juust, kapsad, rohelised lehttaimed, kaunviljad.

küllaldane esinemine rasedate ja imetajate toidus, kuna loode kui ka imik vajab rohkesti kaltsiumi.

Rauda vajab keha vere punaliblede moodustamiseks.

Tähtsamad raudaandvad toiduained on: veri, maks, liha, munarebu, spinat, kapsas, kirsid, maasikad, porgandid, rukkijahu, rukkileib, kaunviljad, tomat.

Imiku tähtsaim toit — piim — on peaaegu rauavaba, seetõttu osutub vajalikuks imikutele anda raudasisaldavaid toiduaineid alates 5.—6. kuust, millal tavaliselt lõpeb emahüst imikule kaasaantud rauasoolade tagavara.

Keedusoola vajab organism soolhappe moodustamiseks maos, mis tingimata on vajalik toidu seedimiseks. Keha vajab keedusoola ka vere koostiseks ja muudeks keha talitusteks. Keedusoola puudumine toidus tekitab seede- ja ainevahetushäireid ning nende vääratusi.

Keha tarvidus keedusoola järgi on kõikuv. Taimetoidu puhul vajab inimene rohkem keedusoola kui lihatoidu söömisel, sest taimedes ei leidu harilikult keedusoola, vaid kaaliumsoolaid. Keedusoola tarvidus oleneb ka tööst, aasta-aegadest ning higistamisest, sest higiga kaotab inimene keedusoola.

Üldiselt ei saa keedusoola vajadust katta toitudega, seepärast tuleb keedusoola vajalikul hulgal toitudele juurde lisada.

Ka laste toitudele lisatagu vähesel määral keedusoola juurde. Imiku toitudele lisatagu soola üsna vähe, paar väikest terakest.

Laste soolavajadus on väga väike, seetõttu on otse kardetav väikestele lastele anda liiga soolaseid toite, mis põhjustab asjatult janu ja koormab neere. Lastele pideval soolaste toitude andmisel peetakse keedusool lapse kehas kinni. See avaldab kogu organismile häirivat mõju. Lapsed võivad haigestuda, nende naha värvus muutub kahvatuks-halliks, esinevad tursed, laps muutub rahutuks, ka ihusoojus kerkib.

Vitamiinid.

Vitamiine vajab inimkeha oma tegevuse normaalseks juhtimiseks ja tervise säilitamiseks. Vitamiinid suudavad väga vähestes hulkades organismile suurt mõju avaldada.

Üksikute vitamiinide puudumine toidus ilmneb 1) üldistes kasvamishäiretes ja nõrgenenud vastupanus haigustele ning 2) erilistes haigusnähtustes — avitaminoosides.

Avitaminoosid ei avaldu kohe. Haigusele eelneb peiteajajärk, mille vältus oleneb sellest, kui suur on vitamiinide puudus toidus ja kuivõrd tundlik on organism vitamiinide puuduse suhtes.

Avitaminoosi peiteajajärgul on keha üldine vastupanuvõime ka kõigile teistele haigustele suuresti vähenenud. Kui organism avitaminoosi peiteajajärgul ei saa teatud puuduvat vitamiini või saab seda mitteküllaldaselt, siis tulevad juba esile tüübilised haigusnähud.

Avitaminoosi arenemine on tingitud mitmest asjaolust. Nii areneb haigus kasvavatel lastel palju rutemini ja raskemalt kui täiskasvanuil. Ka on kindlaks tehtud, et mida noorem on organism, seda enam tarvitab ta vitamiine ja seda tundlikum on ta nende vähesuse või puudumise vastu. See oleneb noore organismi kiiremast elutempost ja ainevahetusest.

Samuti nagu kasvavale organismile, nii on ka rasedale ja imetavale emale vitamiinide küllaldane, isegi kahekordne normaalse koguse esinemine toidus tingimata vajalik, sest loode kui ka imik saab vitamiinid emalt.

Vitamiine on rasvas lahustuvaid ja vees lahustuvaid. Üksikuid vitamiine tähendatakse suurte ladina tähtedega, näiteks A, B, C, D, E jne.

Järgnevas on käsitletud vitamiine nende tähtsuse järjekorras laste toitlustamise seisukohalt.

Vitamiin C (Antiskorbuutiline vitamiin).

Vitamiin C on meie oludes kõige tähtsam vitamiin, kuna vastavad uurimused on tõendanud, et meil talvekuudel, eriti

kevadtalvel esineb väga sageli vitamiin C alatoitlust, ilmnevad skorbuudi eelsümptoomid, tuntakse nn. „kevadväsimust“. Suvel ja sügisel, millal tarvitatakse küllaldaselt köögivilju ja marju, ei esine vitamiin C alatoitlust.

Vitamiin C vähesus toidus kutsub esile kasvuhäireid, väsimust, apaatsust, isutust, puudulikku hammaste ja luustiku arenemist, nõrgenenud vastupanu haigustele. Pideval vitamiin C puudumisel toidus areneb skorbuut.

Lastel algab skorbuut järgmiselt. Lapsed muutuvad tusaseks, ei taha, et neid puudutatakse. Nad on kahvatud, nende söögiisu kaob. Ka ei võta siis lapsed kehakaalus juurde, vaid kehakaal jääb seisma või isegi hakkab langema. Haiguse edasiarenemisel algavad lastel verevalumid, kõige enne igemeis. Limanahad hammaste ümber ja vahel tursuvad üles ja veristuvad igal kergemalgi puudutamisel. Kestab haigus kauem, hakkavad hambad lõnkuma ja viimaks isegi välja langema. Verevalumid tekivad naha all, liigestes ja isegi siseelundeis. Need kohad on eriti valusad ja tundlikud, kui neid puudutatakse. Ka esineb mõnikord nahal täppeid ja plekke. Raskematel juhtudel tuleb ka lapse väljaheidetega verd. Haigus võib lõppeda surmaga.

Vitamiin C-d leidub peaaegu ainult puuviljades, marjades ja köögiviljades, seega on praktilises elus köögiviljad kõige suuremad vitamiin C allikad.

Vitamiin C-d leidub eriti palju: kibuvitsa-marjades, mustades sõstardes, rohelistes pealistes nagu tillis, petersellilehtedes, murulaugus, sibulalaukudes, veel maasikates, pihlakamarjades, sidrunites, apelsinides, kõikides marjades, kõikides kapsaliikides, kaalikates, tomatites, sibulates, naeris, musta sõstra lehtedega hapendatud kurkides, vähesel määral ka kartulis.

Vitamiin C-d meie keha tagavaraks ei kogu, päevas üleliia saadud vitamiin C eritatakse kehast,

Tähtsamad vitamiin C-d andvad toiduained.



Kibuvitsamarjad, mustad sõstrad, pihlakad, sibulad, rohelised pealised, maasikad, kapsad, hapukapsad, rõikad, kartulid, peedid, kaalikad, tomatid ja sidrunid.

väheneb vitamiin C sisaldus toiduainetes märgatavalt, sageli isegi hävib.

Sellepärast peab köögivilju, marju ja puuvilju toiduvalmistamisel käsitsema õieti ning valima õigeid ja kiiresti valmivaid toiduvalmistamise viise. Lastele tuleks anda köögivilju kindlasti ka toorelt.

Laste toitlustaja hoolitsegu, et võimalikult vara kevadel oleks lapsele anda rohelisi pealiseid. Pandagu aegsasti päikesepaisteliste akendele kastid või potid roheliste sibulate, murulaugu, petersellilehtede või kressilehtede saamiseks.

Rohelisi pealiseid lisatagu võileibadele ja toitudele just enne laualeandmist, neid mitte kuumendades.

Vitamiin D (antirahhiitiline vitamiin).

Vitamiin D korrastab kehas kaltsiumi ainevahetust. Kui toidus puudub vitamiin D, siis ei ole keha võimeline kasutama kaltsiumi ühendeid luude ehituseks, sellest hoolimata, et neid toidus on küllaldaselt olemas.

Inimorganism on võimeline valmistama vitamiin D-d päikesekiirte mõjul. Päikesevaesel ajal ja vitamiin D puudumisel toidus esineb eriti sageli esimesel ja teisel eluaastal haigus, mida kutsutakse rahhiidiks.

Rahhiit ehk inglistöbi on kasvava organismi üldhaigus, mille peamised tunnused avalduvad luustiku ebaloomulikus arengus, nagu jalgade kõverdumises (x- ja o-jalad), vaagna ning rindkere ebakujundumises. Põhjuseks on luustiku liiga madal mineraalainete, lubja ja fosforisisaldus, mispärast luud osutuvad liiga painduvateks. Rahhiit esineb sagedaimini kunstlikult toidetud lastel, harvemini emapiimaga toidetuil, sest emapiimaga saavad lapsed vitamiin D-d. Rahhiiti haigestumist mõjutavad ka halvad korteriolud, kus vähe päikest ja õhku.

Rahhiidi alguses lapsed muutuvad tusaseks, on isemeelised ja nutavad palju. Vahel suruvad nad kukla sügavale padjasse, vahel hõõruvad teda edasi-tagasi vastu patja, nii et juuksedki kukla tagant ära hõõrduvad. Lapsed higista-

vad palju, eriti magades, ja rohkem peast-kuklast, nii et kogu pea ja mõnikord isegi peaalune padi on märg.

Üheks märgatavaks tunnuseks on kuklaluu pehmenemine. Ka suur lõge ei kasva õigel ajal kokku, tihti laieneb. Haiguse edasiarenemisel rindkere mõlemad küljed lamenduvad ja rinnaluu surutakse ettepoole — säärast rinda kutsutakse kanarinnaks. Ka on rahhiiti põdevad lapsed vastuvõtlikud igasugustele haigustele ning üldine arenemine jääb teistest lastest taha.

Rahhiitilised lapsed.



Rahhiidist hoidumiseks antagu lapsele sügisel, talvel ja kevadel alates 3-ndast kuust kalamaksaõli, algul mõned tilgad emapiimaga segatult ning lapse kasvades paar teelusikatäit päevas. Suvel asendab seda päikese käes viibimine.

Kui laps on haigestunud rahhiiti, siis mida varem on alatud raviga, seda kiiremini kaovad luustiku ebakujund-

mised. Vitamiin D toime seisneb selles, et ta kaitseb organismi kudesid, need saavad jälle võime mineraalaineid vastu võtta ja oma rakkudes kinni pidada, mistõttu luud normaalseks luustuvad. On aga haigus kaugele arenenud, võib rahhiit jätta eluks ajaks mitmesuguseid tunnuseid, mida järgmiselt võib iseloomustada: lai, neljanurgeline pea, lühike, ülevalt kitsas, alt lai rindkere, suur kõht, lühikesed, tömpjad ja kõverad jalad.

Vitamiin D esineb looduses taimedes ja ka looma organismides eelvitamiinidena, mis vitamiinistuvad kehas lühilainelise valguse mõjul. Valgusekiired ei tungi sügavusse, nii toimub vitamiinistumine keha pinnapealsetes kihtides. See tõttu esineb rahhiit just talvel. Et lühilainelised kiired ei läbi klaasi, ei ole mõtet last suletud akende taga päevitada lasta. Lapsed viibigu palju väljas värskes õhus, eriti aga suvel, ja olgu ka riieteta päikese käes.

Vitamiin D on rasvas lahustuv vitamiin. Vitamiin D salvestumine toimub maksas, nii sisaldavad maksast valmistatud õlid rikkalikult vitamiin D-d, eriti palju tursamaksast valmistatud kalamaksaõli.

Vitamiin D-d leidub järgmistes toiduainetes: kalamaksaõlis, vähemal määral munarebus, võis, koores, maksas, räimes, heeringas ja teistes kalades, kakaos ja seentes.

Vitamiin A (antiinfektsioonne ehk nakkusvastane vitamiin).

Vitamiin A kaitseb keha nakkushaiguste eest ja soodustab kasvu. Vitamiin A puudus kasvueeliste toidus paneb seisma kasvu ja viib keha nõrgenemisele ning kehakaalu langusele. Pideval vitamiin A puuduse puhul toidus esinevad mitmesugused haigusnähtused silmades, nagu silma sarvkile pehmenemine, kanapimedus ja teised.

Vitamiin A on rasvas lahustuv vitamiin, ta esineb looduses eelvitamiinina taimsetes saadustes ja vitamiinina loomsetes toiduainetes, eelvitamiin A — karotiin — valmib vitamiiniks maksas.

Vitamiin A-d leidub järgmistes toiduainetes: kalamaksaõlis, maksas, võis, koores, munarebus, karotiinina spinatis, porgandis, salatis, kapsas, tomatid, ubades, mustades sõstardes jne. Mida intensiivsem taimevärvus, seda rohkem leidub temas karotiini.

Suvine või, piim, munarebu ja teised loomsed toiduained sisaldavad rohkem vitamiin A-d kui talvel, kollakam või, kollakam piim tõendab suuremat vitamiin A sisaldust.

Vitamiin A puudumine toidus tähendab õieti värske rasvaine ja värske aedviljade puudumist toidus.

Vitamiin B.

Vitamiin B on süsivesikute ainevahetust korrastav vitamiin. Kehas vitamiin B tarvidus on eriti suur süsivesikute-rikka toiduluse puhul.

Vitamiin B puudumisel toidus tekib isupuudus, kasvuhäired, seedeelundite, närvide ja lihaste häired, kõhukinnisus, üldine nõrkus, energiapuudus. Lapsed on kahvatud, närvilised, ei võta kehakaalus juurde ja neil võib esineda krampe.

Pidev vitamiin B₁ puudus toidus tekitab beribeerihagust, mis meil ei ole esinenud, ning vitamiin B₂ puudus kutsub esile pellagra ehk karenahksuse.

Vitamiin B₁ ja B₂ leidub järgmistes toiduainetes: rikkalikult pärmis, teravilja idudes, terakestades, sealihas, loomade siseelundites, läätsades, pähklites, munarebus, ubades.

Meil tavalise segatoiduluse puhul ei esine täiskasvanutel vitamiin B alatoitlust, kuid üsna väikestel lastel, kes on valesti, ainult ühekülgse jahu-piima-pudruga toidetud, esineb vitamiin B puudus. Seetõttu on väga oluline, et hakataks võimalikult varakult imikutele lisatoidu andmisel kasutama mitmekesiseid toiduaineid.

Tähtsamad vitamiinid. (Ülevaate tabel.)

Vitamiin	Omadused	Tundlikkus soojuse ja õhuhapniku suhtes	Vitamiini puudusel tekivad haigused ja häired	Vitamiini positiivne mõju inimkehale	Tähtsamad vitamiinirikamad toiduained
C	Vees lahustuv	Häviv kauasel keetmisel, keetmisel vasknõudes, tundlik õhuhapniku suhtes, seetõttu häviv pikemaajalisel õhuhapniku käes seisemisel, eriti tükeldatud toiduaines	Skorbuut, kasvuhäired, puudulik hamaste ja luustiku arenemine, nõrgenenud vastupanu haigustele, väsimus, nn. „kevadväsimus“	Teeb keha vastupidavaks nakushaigustele, kasvusoostustav, soodustab ainevahetust kehas	Kibuvitsamarjad, mustad sõstrad, rohelistes taimepealised spinat, maasikad, pihlakamarjad, sidrunid, kapsad, kaalikad, tomatid, naerid, rõikad, kartulid
D	Rasvas lahustuv	Kauasele seisemisele tundlik. Keetmisele, küpsetamisele ja konservimisele vastupidav	Rahhiit, luustiku ebakujundamised, nõrgad hambad	Korraldab kehas kaltsiumi ainevahetust. Teeb organismi haigustele vastupidavaks	Kalamaksaõli, muna-rebu, või, maks, räim, heeringas, kakao, seemned
A	Rasvas lahustuv	Kauasele õhuhapniku käes seisemisele tundlik. Keetmisele vastupidav	Silmahaigused, kuivsilma arenemine, silma sarvkile pehmenemine. Kasvuhäired, keha vastupanu nõrgenemine haigustele	Kaitseb keha nakushaigustest. Soodustab kasvu	Kalamaksaõli, maks, või, muna-rebu, porngand, spinat, salat, kapsas, tomat, oad, mustad sõstrad, loomade ajud
B	Vees lahustuv	Harilikule keetmisele vastupidav	Pellagra, beribeerihaigus, kasvuhäired, siseelundite, närvikava, lihaste häired. Lapsed võivad saada krampe	Korrastab kehas süsivesikute ainevahetust	Pärm, teraviljad, terakestad, sealiha, loomade siseelundid, kaunviljad, munarebu, spinat

Süsivesikud.

Süsivesikuid vajab keha oma jooksva tegevuse katteks. Nii oleneb vajalik süsivesikute hulk toidus keha tegevusest.

Süsivesikuid keha peaaegu üldse ei salvesta. Kui toit sisaldab rohkem süsivesikuid kui keha otseseks energiaks vajab, siis muudab organism süsivesikud rasvadeks ning saadab nad tagavarana nahaalusesse ja muudesse rasva-kihtidesse. Sellega ongi seletatav, et pidevalt üleliia süsivesikurikaste toiduainete tarvitamine viib rasvumiseni.

Süsivesikuid leidub tähtsena ja suhkruna peaaesjalikult taimsetes toiduainetes.

Süsivesikuterikkamad toiduained on: leivad, jahud, tangud, makaronid, suhkur, kaunviljad, kartulid, vähemal määral köögiviljad ja puuviljad-marjad.

Laps vajab päevas 8—12 g süsivesikuid kehakaalu kg kohta.

Kui lapse päevane toit on õigesti koostatud, tähendab kõiki teisi kehale vajalikke ehituslikke toiduaineid on küllaldaselt, siis söögu laps süsivesikuterikkaid toiduaineid oma isu järgi.

Rasvad.

Rasvad on kehale kõige suuremad energiat ja soojust andvad toitained. Rasvadega saab laps ka rasvas lahustuvaid vitamiine ning muid vajalikke aineid.

Rasvarikkad toiduained on: loomarasv, rasvane liha ja kalaliha, või, rasvane juust, taimeõlid, koor.

Laps vajab rasvainet päevas 1,2—4,8 g kehakaalu kg kohta.

Rasvadest on kõige kergemini seeditav koore- ja võirasv. Kuna piimarasvad on ka vitamiinide poolest lapsele eriti tähtsad, siis on nad rasvadest lastele kõige soovitatavamad.

Ainevahetusest ülejäävat rasvainet säilitab organism

teatavate ümbermoodustuste järele rasvakihi näol, mida kasutab vajadusel. Alatoidetud ja nälgival lapsel puudub see täiesti, hästi toidetud lapsel moodustab see polstri, mis lapsele priske välimuse annab. Siin on aga ka oma piir, last ei tohi üle toita, mis on ebatervislik.

Laste kaloritarvidus.

Kõik toitained, mida inimkeha toiduga saab, põlevad organismis, kusjuures vabaneb soojus, energia, mis on vajalik elu säilitamiseks ja keha tegevuseks-tööks.

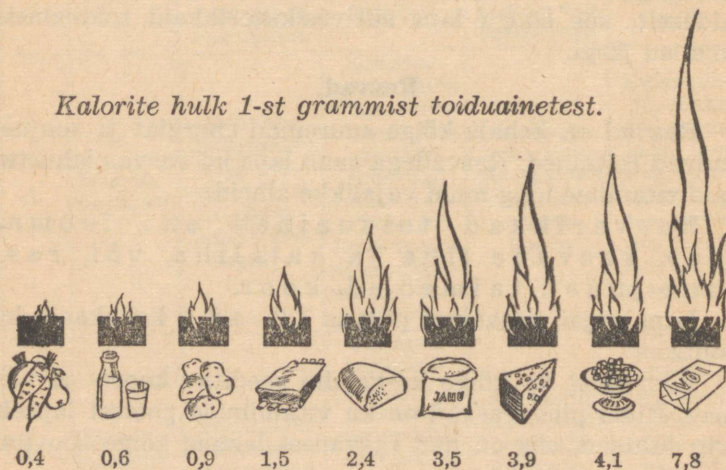
Energia mõõtühikuna tarvitatakse kalorit.

Kalor (suur) on soojusehulk, mida vajatakse ühe liitri vee temperatuuri tõstmiseks ühe kraadi Celsiuse võrra.

Toitainete kaloriline väärtus on järgmine:

1 g valke annab kehas põledes	4,1	Kalorit
1 g süsivesikuid	4,1	„
1 g rasva	9,3	„

Kalorite hulk 1-st grammist toiduainetest.



Köögivilj, piim, kartul, tailiha, rukkileib, jahu, juust, suhkur, või.

Inimese kalorilise tarviduse kohta on püstitatud 1936. a. rahvusvahelise tervishoiukomitee tehnilise komisjoni poolt alljärgnevad normid.

Kalorilise toidutarviduse aluseks võeti „täiskasvanud inimese, naise või mehe kaloritarvidus, kusjuures see inimene elab harilikes tingimustes, parajas kliimas ega tee kutselist ja muud lihastetööd“. Säärase inimese kaloritarvidus on 2400 Kalorit ööpäevas. Seda normi nimetatakse ka täistarbija normiks.

Töö sooritamisel vajatakse sellele põhinormile lisaks järgmisel hulgal kaloreid:

kerge lihastetöö puhul töötunni kohta kuni 75 Kalorit
keskm. raskusega töö puhul töötunni kohta 75—100 „
raske töö puhul töötunni kohta 150—300 „
väga raske töö puhul töötunni kohta 300 ja enam „

Laste põhikaloritarvidus on ööpäevas 1—2 aastani 840 Kalorit, 2—3 aastani 1000 Kalorit ja 3—5 aastani 1200 Kalorit. Sellele põhikaloritarvidusele tuleb juurde lisada laste kehaliseks tegevuseks vajalik lisanorm. Kui laps saab ainult põhinormi kaloreid, siis lakkab ta organism kulutamast energiat kehalisele tegevusele. Selline alatoidetud laps muutub loiuks, ükskõikseks, ta ei mängi võrdselt teistega. Lapsele on aga küllaldane kehaline tegevus väga vajalik kasvava keha arenemiseks. Ka vajab laps kasvamisprotsesside jaoks lisakaloreid.

Lapse keskmine kaloritarvidus ööpäeva kohta:

Vanus	Kaloreid päevas	
	Poisid	Tüdrukud
1	900—1200	800—1200
2	1100—1300	1000—1250
3	1100—1400	1050—1350
4	1200—1500	1150—1450
5	1300—1600	1200—1500

Imiku toitlustamine.

Loomulik toitmine.

Iga ema toitku oma last ise — emapiimaga. Lapse rinnaga toitmine on igale emale loodusest antud kohustus, mis on sama püha ja tõsine nagu on seda lapse ilmaletoomine.

Emapiim on imikule ainuke loomulik toit, mis on määratud temale üleminekuajaks kuni imiku seedeorganid on niivõrd arenenud, et ta võib tarvitada muud toitu.

Emapiim on oma koostiselt imiku poolt parimini omastatav toit, sisaldades kõik vajalikud ained lapse kasvamiseks ja arenemiseks. Kehalise ja vaimse arenemise poolest on emarinnaga toidetud lapsed võrratult ees kunstlikult toidetuist.

Emapiim on lapse poolt parimini seeditav, eriti selles leiduv valkaine (lapse organismi peamine ehitusaine). Seepärast esineb emapiimaga toidetud imikuil sedehyäireid palju harvemini kui kunstlikult toidetuil, ka pole need imikule nii hädaohtlikud.

Emapiima saab laps värskelt, kuna lehmapiiim ja teised toidud vajavad keetmist. Seega sisaldab emapiim kasvavale organismile hädavajalikke vitamiine ja kaitseaineid, mis teevad ta haigustele vastupanevaks. Ka paljud haigused nähtused, mis kunstlikult toidetud lapsi alaliselt häirivad, jäävad tundmatuks emarinnaga toidetud lastele.

Emapiima saab laps vahetult ema rinnast suhu, seetõttu on piim soe, värskel ning puhas ega sisalda haigusidusi.

Emarinnal imedes töötavad lapsel lõualuud, suulihased, kurk ja keel, mis hästi mõjub lapse seedeelunditele neid tegevusele virgutades ja seedenõret välja kutsudes. Pealesse arenevad need organid sel loomulikul toitmisviisil paremini, imedes laps väsib ja magab ka paremini.

Emapiim avaldab ka laste hammaste hilisemale arengule head toimet, sisaldades selleks vajalikke toitaineid. Tuleb pidada meeles, et pärast sünnitust juba algab jäävhammaste lubjastumine.

Kuna on ka teada, et kunstlikult toidetud laste surevus on kuni 5 korda suurem kui rinnaga toidetuil, siis ei tohiks küll ükski ema ilma tungiva põhjusega loobuda oma lapse imetamisest.

Rinnaga toitmine.

Enne imetamist tuleb imetajal pesta käed ja rind puhta puuvilla ja puhta sooja keedetud veega, kõrvaldades mustuse ja pisikud, et neid mitte viia lapse suhu.

Enne imetamist tuleb rinnast esimesed piimatilgad välja pigistada, et rinnanibu oleks pisikutevaba. Imetamisel tuleb käega hoida rinda tagasi, et rind ei suleks lapse ninasõrmete avausi, takistades hingamist, teine käsi toetagu lapse selga ja pead.

Imetamisel tuleb anda ühel söögikorral vaid ühte rinda, andes järgmisel söögikorral teist rinda.

Imetamisaeg kehtku 15—20 minutit. Üle 30 minuti ei tule lapsele rinda anda.

Tuleb hoolitseda, et laps imeks rinna korralikult tühjaks, sest just viimased piimatilgad on kõige rasvarikkamad ja toitvamad. Teiselt poolt kahaneb ka rinnas piim, kui teda korduvalt täielikult ei tühjendata. Kui laps teda tühjaks ei joo, tuleb seda teha pumba abil või välja pigistades.

Last toidetagu alati täpsetel, kindlatel kellaaegadel. Kõiki terveid imikuid, kes sündi-

des omavad normaalse keharaskuse, toidetagu 5 korda päevas iga 4 tunni tagant, jättes öösi pikema vaheaja (8 tundi), sest imiku tervishoid nõuab lapsele samuti öörahu kui täiskasvanulegi.

Soovitavad kellaajad imetamiseks on: kell 6, kell 10, kell 14, kell 18 ja kell 22.

Hoides alati kinni täpsetest kellaaegadest — alates esimestest päevadest — harjub imik sellega ruttu ning nõuab edaspidi sageli peagu kella täpsusega oma toitu.

On vastsündinu nõrgavõitu, või on emal rinnas piima vähe, siis võiks ka last 6 korda päevas iga 3 tunni tagant imetada, jättes jällegi pikema öö-vaheaja.

Sagedamini kui kolme tunni tagant ei tohi lapsele süüa anda, sest enne uut söögikorda peab olema eelmise söögikorra toit maos seeditud, tähendab toit peab olema maost sooltesse saadetud. Toidu seedimiseks maos kulub keskmiselt 3 tundi. Toidame aga last sagedamini, enne 3 tunni möödumist, siis leidub maos veel osa eelmisest seedimata toidust ning magu peab seedima nüüd juba suurema toiduhulga, mis nõuab veel rohkem aega ning koormab magu. Sageli ei suuda magu nii palju vedelikku mahutada ning laps oksendab toidu välja. Ühes ülearuse osaga oksendab laps välja ka toitmiseks tarvismineva osa ja nälgib. Nii võib põhjustada liiga sagedane toitmine lapse alatoitlust. Kui toitmisele ei järgne oksendamist, põhjustab ülirohke toidu sissevõtmine mao laienemist, soodustab käärimisi ning lagunemist maos, tekitab seederikkeid jne.

On laps söögivaheagadel rahutu ja nutab, siis ei pruugi see sugugi tähendada nälga, sageli otse ümberpöörduvalt. Nutab laps janu pärast, antagu lapsele söögivaheajal natuke keedetud vett või nõrka suhkruta teed.

Imiku toiduhulk päevas.

Esimese 12—18 tunni jooksul pärast sündimist ei vaja imik toitu. Esimestel päevadel tarvitab laps kõigest 5—20 g

piima igal söögikorral, kuid iga päevaga kasvab lapse toidutarvidus.

Imik tarvitab keskmiselt piima päevas:

I	kuu lõpul	600 g	(= 420 Kalorit)
II	„ „	800 „	(= 560 „)
III	„ „	900 „	(= 600 „)
	hiljem	900—1000 „	(= 700 „)

Selleks, et täpselt kindlaks määrata, kuipalju laps peab päevas sööma, tuleb teha arvestus lapse kehakaalu järgi. Iga kilogrammi keharaskuse kohta vajab laps päevas 140—150 g rinnapiima. Sellega vajab 3-kilogrammiline laps päevas 420—450 g piima, 4-kilogrammiline 560—600 g jne. Üle ühe liitri ei ole soovitatav lapsele päevas piima anda. Need arvestused on praktiliselt kasutatavad ainult esimesel poolaastal.

Et kindlaks teha, kas laps ka küllaldaselt sööb, või kas rindades piima on küllaldaselt, tuleb last kaaluda enne ja kohe pärast imetamist, mähkmeid vahepeal mitte vahetades. Arvud kirjutatakse paberile ja lahutamise teel saadakse ühekordne lapse poolt imetud piimahulk. Tähtsam kui ühekordne, on päeva jooksul söödud piimahulk, sest lapse isu võib olla mõnel söögikorral väiksem, teisel suurem. Loomulikul toitmisel, kui piima on rinnas küllaldaselt ja lapse kosumine silmanähtav, laps hästi magab, ärkvel olles on elav ja rõõmus — siis ei ole vajalik lapse alatine kaalumine, vaid ainult kord mõne nädala jooksul.

Tavaliselt esimeste nädalate jooksul pärast sündi ei võta imik kehakaalus juurde, kehakaal võib esialgu isegi langeta.

3—4 nädala möödumisel küllaldase rinnapiima saamise puhul on lapse kaalus juurdevõtmine umbkaudselt päeva kohta järgmine:

5.—12. elunädalal	26—28 g
13.—20. „	20—24 „
21.—36. „	16—18 „
37.—52. „	10—15 „

IMIKU TOITMINE

O — 12 KUUNI

1. KUU LÖPUS

KELL 6



KELL 10



KELL 14



KELL 18



KELL 22



3. KUU LÖPUS

3. TELLELISEKT TOITMINE 1-2 KORDA PÄEVAL [TOITMINE KAKATAKSE VEERGA LAHJENDATULT 18. TEKSOJIKKA VUOTI ANDREA JULIA 2. KUU LÖPUS.]

KELL 6



KELL 10



KELL 14



KELL 18



KELL 22



6. KUU LÖPUS

KELL 6



KELL 10



KELL 14



KELL 18



KELL 22



9. KUU LÖPUS - 12. KUU LÖPUNI

KELL 7



KELL 11



KELL 15



KELL 19



KODUMAJANDUSKOJA TABEL NR 10

Lisaained emapiimaga toitmisel.

Teise kuu lõpust alates tuleb imikule anda emapiimale lisaks tooreid mahlu puuviljadest, marjadest või köögiviljadest, et paremini katta vitamiinide ja mineraal-soolade tarvet.

Algul antakse õige lahjat mahla üksikute tilkadena emapiimaga segatult, siis juba teelusikatäis — iga päev mahla hulka suurendades kuni $\frac{1}{2}$ klaasitäieni päeva kohta esimese eluaasta lõpuks.

Soovitav mahla andmise aeg on mõni minut enne rinnaga toitmist.

Algul imikutele ei valita mahlaks väga hapusid marju ja puuvilju ning käärimist tekitavaid köögivilju. Hapud marjad ja puuviljamahlad tuleks veega lahjendada (et nad imikule liiga hapud ei oleks) ja magustada, kuid seetõttu on neist imikule vähem kasu.

Hea on imikutele anda esimese mahlana näiteks porgandi-, tomati-, peedi-, kaalika-, naeri-, spinati-, maasika- ja vaarikamahla jne., sest neile ei ole tarvis suhkrut ega vett juurde lisada.

Näitena järgneb porgandimahla valmistamine.

Esimene nõue: mahla valmistaja käed ja kasutatavad riistad olgu piinlikult puhtad. Lapse mahla valmistamise abinõusid oleks soovitav kasutada ainult selleks otstarbeks. Mahlaks valitakse võimalikult head mahlased porgandid, neid pestakse korralikult ning uhutakse üle jooksvas vees, kaabitakse ning pestakse uuesti keedetud jooksvas vees. Siis riivitakse porgandid kas klaas- või roostevaba riiviga. Porgandiosa, mis riivimisel käes hoitakse, ei ole soovitav imikule anda. Siis surutakse riivitud porganditest mahl välja kas lusika abil või läbi puhta marli lusikale pigistades.

Nagu porgandimahla, nii valmistatakse ka teistest köögiviljadest mahlu. Spinati-, salati- ja kapsamahla valmistamiseks pestakse need jooksvas vees, loputatakse keede-

Imikule antavad toiduained loomulikult toitmisel.

Marju, puuvilju, köögivilju	Mahlana, alates mõnest tilgast kuni kohvitasitâis päevas	2. kuu lõpust alates
Kalamaksaõli	Alates 3 tilgast emapiimaga segatult kuni 2—3 tl. päevas	3-ndast kuust alates
Marju ja puuvilju	Suppide, kissellide ja kompottidena ning toorelt kaapena	6-ndast kuust alates
Lehmapiima	Algul pooleks veega või aedviljaleemega segatult, lisatud klaasi kohta ½ tl. suhkrut, 8—9. kuust alates täispiimana	6-ndast kuust alates
Jahusid, tange, herkulot, mannat	Tummidena, körtidena, putrudena	6-ndast kuust alates
Köögivilja ja kartulit	Küpsetatult, leemena, püreedena ja putrudena	6-ndast kuust alates
Liha	Leemena ja pudruvedelikuna	7-ndast kuust alates
Munarebu	Alates ½ munarebu toidu hulka segatult. Mitte üle paari munarebu nädalas	7-ndast kuust alates
Liha, kala, maks	Keedetult ja peenendatult 1 tl. kuni 6 tl. päevas. Sel päeval, mil laps saab munarebu, ei anta liha ega kala	9—10-ndast kuust alates

tud vees, nõrutatakse, siis peenendatakse neid noaga või masindatakse ja pressitakse mahl välja.

Marjamahladeks pestakse marjad jooksvas vees, loputatakse keedetud vees, nõrutatakse ning purustatakse siis puulusikaga katki ning pigistatakse mahl läbi marli välja.

Vanematele imikutele, alates 6-ndast kuust, antakse puuvilja ja köögivilja kaabet.

Ka on väga oluline, et imikule antakse mahlades vaheldust, andes kord üht, kord teissugust mahla.

Teine lisaaaine, mis antakse imikule loomulikult toitmisel, on talvekuudel k a l a m a k s a õ l i. Kalamaksaõli antakse imikule alates 3-ndast kuust, alates 3 tilgaga emapiimaga segatult ja esimese eluaasta lõpuks 2—3 teelusikatäit päevas.

V õ õ r u t a m i n e.

Üleminekul harilikule toidule asendatakse 6-ndast kuust alates osaliselt või täiesti üks imetamiskord teise toiduga. Selleks valitakse kas õhtuote aeg või lõunatoidu aeg.

Nii võiks olla imiku päevane toitmine 6. kuu lõpul järgmine:

kell 6: emapiim, $\frac{1}{2}$ tl. kalamaksaõli,

kell 10: emapiim, mahl,

kell 14: emapiimaga toitmine on asendatud 200 g köögiviljaleemega või veega keedetud jahu-, herkulo- või mannakördiga, segatult $\frac{1}{2}$ piimaga, vähese suhkru ja või lisandusega (vt. lk. 39—43),

kell 18: emapiim ja $\frac{1}{2}$ tl. kalamaksaõli,

kell 22: emapiim.

Kolme kuni nelja nädala pärast võiks mõne teise imetamiskorra asendada kas osaliselt või täiesti piima-jahukördiga, aedviljapudruga või kuivikupudruga, kusjuures on väga tähtis vaheldus toiduainete tarvitamisel.

Kõiki neid toite, mida laps saab esmakordselt, tuleb temale anda ettevaatlikult ja vähehaaval, et selgusele jõuda, kas laps neid kannatab.

Mõne nädala pärast, kui imik on harjunud uue toiduga ja see ei tekita seederikkeid, asendatakse kolmas söögiaeg teise toiduga, siis neljas ja lõpuks viies söögikord.

Võõrutamine on tavaliselt lõpetatud 10—11-ndal kuul.

Võõrutamine on hädaohtlik ajajärk lapse elus, seepärast peab see toimuma ettevaatlikult ja pikkamööda. Võõrutamisest tuleb hoiduda kuumal ajal või lapse haiguse ajal.

Alates 9-ndast kuust on soovitatav last 4 korda päevas toita. Lapse võõrutamisel lisatoitu andes tuleks kohe hakata toitu andma klaasist ja lusikaga, loobudes imetamispuudelist, mida on raskem puhastada ja mis on nii suure lapse juures üleaarne.

Segatoitmine.

Kui emal rinnas on vähe piima (mida võib ainult kindlaks teha lapse järjekindla kaalumiseega enne ja pärast sööki), või on ema sunnitud minema tööle, siis tuleks kahjuks võtta lisaks emapiimale lehmapiima. Seejuures tuleb muidugi jätkata rinnaga toitmist nii kaua kui vähegi võimalik.

On emal piima vähe, antakse peale emapiimaga toitmist lisaks igal söögikorral lehmapiimasegu lapse vanusele vastavalt (vt. retseptid). Kui imetamist takistab ema töölolek, siis tuleks last ema eemal olles toita lehmapiimaseguga, tööst vabanedes järgmistel söögikordadel peab aga ema andma lapsele rinda.

Pudeli imemisenisa (luti) otsa tehtagu võimalikult väike auk, et raskendada imemist pudelist, muidu laps tahab varsti ainult pudelist kerge vaevaga kättesaadavat toitu ja keeldub võtmast emarinda, mille imemine nõuab suuremat vaeva. Ka ei tohi teha pudelitoitu magusamaks kui emapiima, sest ka siis ei taha laps enam emarinda.

Pudeliga toitmine kehtku samuti 15—20 minutit nagu emarinnaga toitmisel.

Imiku kunstlik toitmine.

Kui ollakse sunnitud last kunstlikult toitma, tuleks seda teha loomapiima seguga. Kunstliku toiduna kasutatakse kõige sagedamini lehmapiima.

Emapiima koostis võrreldes lehmapiimaga.

	Valku	Rasva	Suhkrut	Min- ainet	Annab kaloreid
1 liitri emapiimas ..	10 g	40 g	70 g	2 g	700
1 liitri lehmapiimas .	34 g	36 g	48 g	7 g	670

Nagu tabelist näha, sisaldab emapiim rohkem suhkrut ja rasva kui lehmapiim, kuid valke ja mineraalaineid vähem. On ju lehmapiim määratud loomale ning loom peab kasvama kiirelt. Ka on lehmapiima valgud lapsele raske mini seeditavad ja selles leidub osasid, mis lapse neere koormavad. Emapiim kalgendub lapse maos peenehelveliselt, kuid lehmapiim suurte tükkidena. Sagedasti on seedeäired sellest tingitud. Seetõttu ei tohi imikule anda lahjendamata lehmapiima, vaid normaalsema vahekorra saamiseks tuleb lehmapiim lahjendada ning lisada suhkrut ja rasvainet.

Kuni 1 kuu vanustele imikutele harilikuks lehmapiima lahjenduseks kasutatakse keedetud vett või tummi ning toiteväärtuse tõstmiseks lisatakse suhkrut. T u m m i keedetakse imikule veega leotatud odratangudest, riisist või kaeratangudest, nõrutatakse läbi tiheda sõela või marli, putru mitte surudes, ja kasutatakse ainult väljanõrgunud vedelikku. Tumm on väga väikese toiteväärtusega, kuid ta on parem piima lahjendus kui vesi, oma limase iseloomu tõttu on ta sooltele kasulik. Suhkrut lisatakse algul 3% kogu lahjendatud toidu hulgast. Alates teisest elukuust lisatakse lahjendatud piimale ka natuke võid.

Alates teisest elukuust lisatakse piimale kõrti juurde tummi asemel. K ö r t on jahudest, mannast või herkulost veega keedetud vedel puder. Kuna kõrti ei nõrutata, siis on kõrdi toiteväärtus tummist märgatavalt suurem.

Kuni viie kuu vanustele imikutele antakse nn. poolpiima. P o o l p i i m a k s ($\frac{1}{2}$ -piim) kutsutakse imiku toitu, milleks võetud võrdne hulk piima ja tummi või kõrti.

200 g segu — 100 g piima
100 g veega keedetud tummi või kõrti
2 tl. suhkrut
või
3 tl. mett.

Alates 5-ndast kuust antakse imikutele kaks-kolm
mandik-piima. $\frac{2}{3}$ -piim on kaks osa piima ja üks osa
tummi või kõrti.

200 g segu — 135 g piima
65 g veega või leemega keedetud
tummi või kõrti
2 tl. suhkrut
või
3 tl. mett.

1 liiter segu — 665 g piima
335 g veega või leemega keedetud
tummi või kõrti
10 tl. suhkrut
või
14 tl. mett.

Lehmapiima ei saa imikule anda keetmata, sest lehma-
piim ei ole ega saagi olla nii pisilastevaba, et teda võiks
imikule keetmata anda.

Piim tuleb keeta lühiajaliselt, lastes piimal ainult kord
üles tõusta ning seejärgi kohe jahutada, pannes külma
kohta või asetades nõuga külma vette. Piima pikaajaline
keetmine hävitab piimas leiduvaid vitamiine.

Kõik lapse toidu valmistamiseks vajalikud riistad pea-
vad olema väga puhtad, on soovitatav, et neid muuks otstar-
beks ei kasutataks.

Lapsepudel olgu siledast, läbipaistvast, kergesti puhas-
tatava kujuga klaasist. Soovitatav on selleks kasutada gram-
mijaotusega lapsepiimapudelit.

Lapsepudel ja -lutt peavad olema alati puhtad, ei tohi pudelisse jätta seisma söötmisest ülejäänud toitu, vaid kohe pärast söötmist tuleb lapsepudel ja -lutt hoolega pesta. Lapsepudelit pestagu mitme keeva veega harja abil ning peale loputamist tuleks pudel kuivama panna ülespoole pööratud põhjaga. Lapselutti hoitagu kaanega kaetud klaasis.

Enne toidu lapsele andmist tuleks toidu maitset ja soojust proovida. Selleks valatagu pudelist paar tilka oma käeseljale või teelusikale, või pandagu soojuse mõõtmiseks pudel silmalau vastu. Söötmisel hoitagu pudel käes ning jälgitagu lapse söömist. Laps kas lamab voodis või teda hoitakse süles. Söögiaeg kestku samuti 15—20 minutit nagu rinnaga toitmisel.

Imiku kunstlik toitmine esimesel elukuul.

Nagu loomuliku nii ka kunstliku toitmise puhul alatakse pärast sündimist imiku toitmisega siis, kui laps on puhanud, s. o. 12—18 tunni järel. Paljud arstid soovivad imikule esimese 24 tunni jooksul ainult kummeliteed anda. Teisest päevast alates antakse imikule lahjendatud piima, nn. poolpiima, 5 korda päevas. Teisel elupäeval 10—20 g, 3. elupäeval 30 g korruga, 4. päeval 40 g korruga jne. Kahe nädala vanusele imikule antakse 100—130 g toitu söögi- korral.

Soovitav on imikule anda tummides vaheldust, andes ühel päeval üht, teisel päeval teist tummi.

Pool-piima tummide keetmise näide.

Piima lahjendamiseks kasutatavat tummi keedetakse tangudest või riisist 3% suhkrul lisamisega, s. o. 100 g või $\frac{1}{2}$ klaasi toidule lisatakse üks kuhjata teelusikatäis suhkrut.

Juhul, kui piima lahjendamiseks kasutatav tumm keedetakse korruga päeva jaoks valmis, tuleb see säilitada

kaetult, piinlikult puhtas nõus, väga jahedas kohas. Piima lisamine toimugu vahetult enne toitmist.

Poolpiim tangutummiga.

2 spl. odratangu		leotatakse 12 tundi, siis keedetakse
½ l vett		leotamisveega paar tundi, nõrutatakse läbi marli (mitte surudes) ning täiendatakse veega ½ liitri
30 g suhkrut		lisatakse ning lastakse keema
½ l piima		tõusta

Poolpiim riisitummiga.

Valmistatakse nagu tangutummgi.

Imiku kunstlik toitmine 2.—5. elukuul.

Nelja nädala vanusele imikule hakatakse pool-piimale tummi asemel lisama kõrti. Kõrti keedetakse kas jahudest, mannast, herkulost vee või köögivilja leemega.

Suhkruhulka tõstetakse järjest. Nii lisatakse pool-piimale alates 2. elukuust suhkrut päeva toidu kohta 5%; neljandal elukuul 6% ning alates 5-ndast elukuust 10%.

Üle nelja nädala vanusele imikule hakatakse võid pool-piimale juurde lisama.

Teise elukuu lõpust alates, nagu rinnaga toitmisel, antakse imikule kalamaksaõli (vt. 27. lk.).

Kolmandast elukuust tuleks imikutele tooreid mahlu anda (vt. 26. lk.).

Viiendast elukuust alates võiks kasutada imiku toitudele $\frac{2}{3}$ -piima $\frac{1}{2}$ -piima asemel.

Viiendast elukuust alates kasutatakse imikule ühel söögikorral päevas köögiviljaleent vee asemel piima lahjendamiseks.

Imikut toidetakse ikka veel 5 korda päevas, andes teisel

elukuul 150—170 g korraga, kolmandal elukuul 180—190 g. Toiduhulk ei tohi ületada 1000 g päeva kohta.

Poolpiim jahukördiga.

1 liitri toidu saamiseks võetakse:

½ l vett		segatakse ning keedetakse 15—20 minutit (keetmisel äraauranud vett täiendatakse vahepeal ½ liitrini)
25 g sõredat jahu		
50 g suhkrut		
(5 g võid)		lisatakse ning lastakse keema tõusta.
1 tera soola		
½ l piima		

Poolpiim mannakördiga.

Valmistatakse nagu jahu-kördiga.

Või-jahutoit.

20 g võid		sulatatakse ning keedetakse seni kuni vaht kaob
20 g jahu		
½ l vett		lisatakse ja hautatakse, kuni segu muutub pruuniks massiks
50 g suhkrut		
soola		
½ l piima		valatakse juurde ning lastakse keema tõusta

Alates kolmandast elukuust kasutatakse imiku või-jahutoidule 30 g võid ja 30 g jahu.

Köögililja keeduvesi piima lahjendamiseks.

Ained ühe liitri leeme saamiseks:

250 g köögivilju (porgandeid, peete, lillkapsast, spinatit, salatit, kaalikaid, kas üksikult või segamini)

1 l vett

Pestakse, puhastatakse, tükeldatakse ning keedetakse veega tund aega. Siis nõrutatakse leem läbi sõela (mitte surudes) ning äraauranud vesi asendatakse keedetud veega.

Köögivilja keeduvett kasutatakse vee asemel körtide valmistamisel. Samuti võib teda kasutada või-jahutoidu keetmisel vee asemel.

5-kuise imiku päevatoidu näide:

kell 6 — 200 g $\frac{2}{3}$ -piima või või-jahutoitu 160 g, kalamaksaõli;

kell 10 — sama. Enne sööki anda 5—25 g (1—5 teelusikatäit) mahla või mahlade segu;

kell 14 — 150 g kartuliputru või juurviljapüreed (kartuli-, porgandi-, spinati-, peedipüreed või nende segu) + 50 g $\frac{2}{3}$ -piima;

kell 18 — 200 g $\frac{2}{3}$ -piima või või-jahutoitu 160 g. Enne sööki 5—25 g (1—5 teelusikatäit) toormahla;

kell 22 — nagu kell 6.

Imiku kunstlik toitmine 6—10 kuuni.

Kuuendast elukuust alates võib lapsele anda lisaks eelmistele toitudele manna- või herkulosuppi, mis on valmistatud täispiimaga.

Lapsele antakse ka marju ja puuvilju suppidenä, kisselidenä, kompottidenä ning toorelt kaapena. Köögivilju ja ka kartuleid antakse küpsetatult, püreedena ja putrudena.

Toitu antakse lapsele 5 korda päevas, andes igal söögikorral 180—200 g korraga.

Imiku kunstlikult toitmise kava esimesel poolaastal.

Vanus	Söögiaegade arv ja toitude hulk	Piima ja lahjendusainete vahekord ning lisatoiduained
1 päev		
2 päeva	5 korda 10—20 g	$\frac{1}{2}$ piima + $\frac{1}{2}$ tummi + suhkrut
3 päeva	5 korda 30 g	$\frac{1}{2}$ piima + $\frac{1}{2}$ tummi + suhkrut
4 päeva	5 korda 40 g	$\frac{1}{2}$ piima + $\frac{1}{2}$ tummi + suhkrut
5 päeva	5 korda 55 g	$\frac{1}{2}$ piima + $\frac{1}{2}$ tummi + suhkrut
6 päeva	5 korda 70—80 g	$\frac{1}{2}$ piima + $\frac{1}{2}$ tummi + suhkrut
7 päeva	5 korda 80—90 g	$\frac{1}{2}$ piima + $\frac{1}{2}$ tummi + suhkrut
2 nädalat	5 korda 100—130 g	$\frac{1}{2}$ piima + $\frac{1}{2}$ tummi + suhkrut
4 nädalat	5 korda 130—150 g	$\frac{1}{2}$ piima + $\frac{1}{2}$ kõrti + suhkrut + + võid
2 kuud	5 korda 150—180 g	$\frac{1}{2}$ piima + $\frac{1}{2}$ kõrti + suhkrut + + võid, kalamaksaõli
3 kuud	5 korda 180—190 g	$\frac{1}{2}$ piima + $\frac{1}{2}$ kõrti + suhkrut + + võid, kalamaksaõli, mahlu
5 kuud	4 korda 180—200 g	$\frac{2}{3}$ piima + $\frac{1}{3}$ kõrti + suhkrut + + võid
	1 kord 180—200 g	köögiviljaputru. Kalamaksaõli, mahlu
6 kuud	4 korda 200 g ja	$\frac{2}{3}$ piima + $\frac{1}{3}$ kõrti + suhkrut + + võid
	1 kord 200 g	manna-, herkulo- või jahusupp või köögiviljapuder. Kalamaksaõli, puuvilju ja marju

Kuue kuu vanuse imiku päevatoidu näide:

- kell 6 — 200 g $\frac{2}{3}$ -piima või või-jahutoitu 170—200 g;
 kell 10 — sama. Enne sööki anda 30 g (5—6 teelusika-
 täit) porgandi-, tomati-, kollase naeri-, sidruni-,
 kapsa-, spinati-, rabarbrimahla või mahlade
 segu;
 kell 14 — köögiviljapuder. Peale anda toorest puuvilja-
 kaabet;
 kell 18 — nagu kell 10;
 kell 22 — nagu kell 6.

Seitsmendast elukuust alates antakse lapsele munarebu. Algul pool munarebu toidu hulka segatult, andes mitte üle kahe munarebu nädalas. Seitsmendast elukuust alates võib lapsele anda ka lihaleent pudruvedelikuna, kõrdi asemel putrusid marjakisselliga, piimaga või võiga. Väga hea on lapsele anda mahlaputrusid.

Kaheksandast elukuust alates antakse lapsele juba täispiima. Võib ka anda kuivikuputru. Soovitav on 8- või 9-ndast elukuust lapsele anda 4 korda päevas süüa.

Üheksandast elukuust alates võib anda lapsele maksa, liha ja kala keedetult ning peenendatult 1—6 tl. päevas. Päeval, mil antakse munarebu, ei anta kala ega liha, ka mitte leemena. 9-ndast elukuust alates antakse lapsele ka kuivikuid, tahket sepikut ja saia võiga või marmelaadiga.

Seitsme- kuni üheksakuise lapse päevatoidu näide:

- kell 6 — 200 g $\frac{2}{3}$ -piima või 200 g või-jahutoitu;
- kell 10 — 200 g herkulo- või mannaputru + kisselli, või 200 g köögiviljaleent + $\frac{1}{2}$ munakollast + kuivikuid, 50 g porgandi, muu köögivilja või puuvilja toorest mahla, toorest kurgi-, kaalika-, või tomatikaabet;
- kell 14 — 200—250 g köögiviljaputru ja piima;
- kell 18 — nagu kell 6 + 50 g toorest mahla;
- kell 22 — 200 g $\frac{2}{3}$ -piima või 200 g või-jahutoitu.

Kümne- kuni kaheteistkümnekuise lapse päevatoidu näide:

- kell 7 — 200 g täispiima + 1—2 teelusikat suhkrut, või-leiba munaga, kalaga, kohupiimaga, meega või marmelaadiga või vedelat jahukörti täispiimast;

- kell 10 — 150 g piimapudi või kama, herkulo- või mannaputru kisselliga või köögiviljaleent kuivikutega; 50—100 g toorest tomatit, kurgi-, kaalika- või õunakaabet;
- kell 14 — 200 g köögiviljapüreed muna, liha, kala või maksaga; 100 g kompotti või kisselli;
- kell 18 — 200 g manna-, herkulo-, nisujahuputru leemega või kisselliga, 50 g porgandi- või muu köögivilja- või puuviljamahla või köögiviljasuppi;
- kell 22 — 200 g piima + võileiba.

Imiku toitude näited.

Herkulosupp.

1 lapselusikatäis herkulot		keedetakse 30 minutit
1 kl. vett		
1 kl. kuumendatud piima		lisatakse
1 keskmine lusikatäis suhkrut		
1 tera soola		

Mahlapuder.

1 kl. lahjendatud marjamahla (maasikatest, vabarnaist, sõstardest, jõhvikatest, õuntest või kibuvitsamarjadest)		lastakse keema tõusta

1 spl. mannat või jahu		lisatakse ning keedetakse 15—20
1 spl. suhkrut		minutit

P o r g a n d i p u d e r .

2 porgandit		pestud, puhastatud, riivitud por-
½ kl. vett		gandid keedetakse pehmeks
5 g võid		lisatakse
1 tl. suhkrut		

K a r t u l i p u d e r .

2 kartulit		pestakse ning aurutatakse või kee-
		detakse koorega pehmeks, koori-
		takse ning tambitakse pudruks
5 g võid		lisatakse
½ klaasi piima		
paar tera soola		

S p i n a t i p ü r e e .

50 g spinatit		puhastatud, peenendatud spinat
½ kl. vett		keedetakse
2 g jahu		lisatakse ning hautatakse pehmeks
20 g piima		
5 g võid		lisatakse
soola		

L i h a l e e m .

100 g head pehmet		puhastatakse, peenendatakse, kee-
loomaa- või vasi-		detakse vees 2 tundi, rasvakorda
kaliha		pealt ära riisudes, siis kurnatak-
50 g köögivilju		se leem. Lihaleent kasutatakse
2 kl. vett		lapsele pudruvedelikuna.
soola		

Õunapüree.

2 õuna	pestakse, tükeldatakse, riivitakse
2 spl. vett	ja keedetakse pehmeks
1—2 tl. suhkrut	lisatakse

Köögiviljasegu ja puuviljapüree.

¼ peeti		
1 õun		
1 kartul	puhastatakse, tükeldatakse, riivitakse, keedetakse pehmeks	
1 väike porgand		
1 klaas vett		
1 spl. võid		
3 biskviiti tükeldatult		
1 toores riivitud õun	lisatakse ning segatakse hästi läbi	
½ klaasi keedetud piima		
1 spl. suhkrut		

Kuivikupuder.

1 kl. keeva piima		
15 g kuivikuid	segatakse	
1 tl. suhkrut		

Munaspupp.

250 g nisujahukörti		
1 kl. piima	lastakse keema tõusta	
2 tl. suhkrut		
1 munakollane	klopitakse läbi ning valatakse hästi segades keev supp juurde	

Porgandisupp.

200 g porgandeid	puhastatud, riivitud porgandid keedetakse vees peaaegu pehmeks
2 kl. vett	
1 spl. mannat või	lisatakse ning keedetakse 15—20 minutit
jahu	
2 tl. suhkrut	
soola	
2 tl. võid	

Mannapuder täispiimaga.

1 kl. piima	lastakse keema tõusta
2 tl. suhkrut	
1 spl. mannat	lisatakse ning keedetakse segades 15—20 minutit
1 tl. võid	
soola	

Puuviljapuder.

1 väike kuivik	peenendatakse
1 õun	riivitakse ning segatakse kuivikupuruga
1—2 tl. suhkrut	

Marjapuder.

Valmistatakse nagu puuviljapuder, õuna asemel kasutades katkisurutud maasikaid või vabarnaid.

Kala teistele toitudele lisamiseks.

Vähese luuga kala (tursk, räim jne.) hautatakse väheses võis täiesti pehmeks, eraldatakse nahk ja võetakse luuta pehme liha, hõõrutakse läbi sõela ja lisatakse juurviljapüreele soovitud hulgal.

Mannaleeme puder.

½ kl. kurnatud leent	kuumendatakse
1 keskm. lusikatäis mannat soola	lisatakse ning keedetakse 20 min.

Köögiviljapuder.

1 tl. võid	pruunistatakse
2 tl. nisujahu	lisatakse ning pruunistatakse võis
100—150 g köögiviljapüreed	lisatakse ning keedetakse 5 min.
1 kl. piima	

Sellele toidule on soovitatav lisada munakollast või too-
rest maksapüreed.

spl. = supilusikatäis,

tl. = teelusikatäis,

kl. = klaasitäis.

100 g vett, leent või piima võrdub ½ klaasitäiele.

Väikelapse toitlustamine.

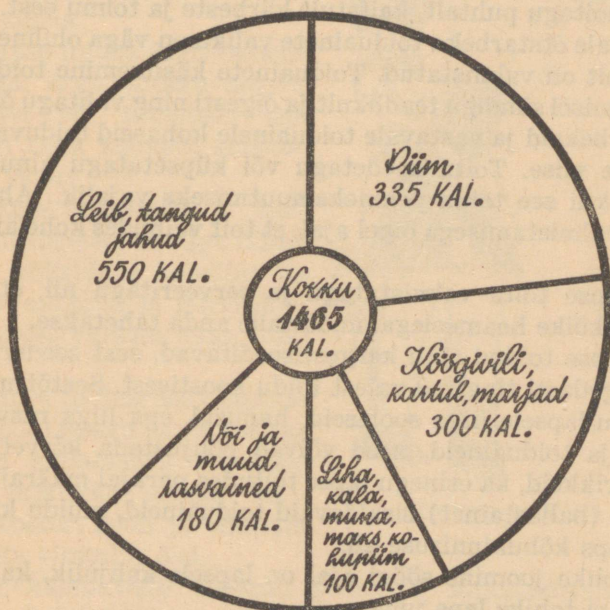
Jõuab laps ajajärku, kus ta emapiima enam ei vaja, on lapsele määrava tähtsusega toidusedeli õige koostamine, arvestades lapse vajadusi toidu suhtes. Toit peab olema neis aastates lapsele otstarbekohane ja küllaldane, muidu ei kasva lapsest tervet, elujõulist inimest. Puudulik toitmine mõjub pidurdavalt keha ja vaimu arenemisele ja kasvamisele, tehtud vigu on pärastises eas raske kui mitte võimatu parandada. Kui muude tervislike nõuete kõrval on laps õieti toidetud, tõendab seda lapse üldine vaimne ja kehaline arenemine, kehakaal, hästi arenenud lihased ja kondikava, pikkus, terved hambad, sooltetegevus, uni, elavus, värskus ja rõõmus meel.

Kui laps seda pole, siis enamasti peitub põhjus alatoitluses. Sagedaim alatoitluse põhjus ei peitu toidu vähesuses, vaid see võib tekkida ka siis, kui toiduhulk on normaalne, kuid toit on koostatud valesti, toidus puuduvad hädavajalikud ained — kaitsetoiduained. On aga lapsi, kes on ületoidetud, poolnumatud. Ka see on suur pahe, ka siin on laps ühekülgsest rasvainete, jahutoitude ja maiustustega toidetud. Ületoidetud lapsed on suure kehakaaluga, aga sealjuures nõrga tervisega ja haigustele väga vastuvõtlikud.

Lapse toidusedelit koostades peab arvestama üldtoitlustuse põhialuseid. Lapse toidus peame hoolitsema esijoonel selle eest, et siin leiduks parajal määral ehituslikke ja

kaitsetoiduaineid, samuti energiatandvate toiduainete kasutamise peaks olema küllaldane.

Väikelaps saagu iga päev piima ja vähesel hulgal, olenevalt aastajast ja saadaolevatest ainetest, kas liha, maksa, kala, verd, kohupiima, muna, juustu või loomade siseelundeid. Iga päev antagu väikelapsele parajal määral võid,



Toiduainete valik kalorivajaduse seisukohast.

esinegu rohkesti kõrgivilju, osalt toorel kujul, ja kartuleid, marju, puuvilju ning jahutangutoite.

Toiduaineterühmadest olgu toiduained valitud võimalikult vaheldusrikkalt ja mitmekesiselt. Mida vaheldusrikkam on toit, seda enam on kindlustatud, et organism saab kõiki vajalikke aineid. Ühes toiduaines puuduva olulise osa saab laps sel juhul teisest toiduainest.

Kui toit on õigesti koostatud, siis määraku toidu hulga laps ise enesele kindlaks, tuleb lasta lapsel nii palju süüa, kuipalju ta sundimata heameelega võtab, sest toit on lapsele vajalik kulutatud jõu ja äratarvitatud kehasubstantsi tagasisaamiseks, soojuse tekitamiseks ja kasvamiseks.

Toiduained, milledest valmistatakse lapsele toitu, olgu värsked, heakvaliteedilised, tervishoiunõuetele vastavad, neid hoitagu puhtalt, kaitstult kärbeste ja tolmu eest.

Peale otstarbeka toiduainete valiku on väga oluline, kuidas toit on valmistatud. Toiduainete käsitlemine toiduvalmistamisel sündigu teadlikult ja õigesti ning valitagu õigeid, otstarbekaid ja vastavale toiduainele kohaseid toiduvalmistamise viise. Toitu keedetagu või küpsetatagu ainult nii kaua kui see toidu pehmeks muutmiseks vajalik. Alatagu toiduvalmistamisega õigel ajal, et toit valmides kohe antaks lauale.

Lapse toitu valmistatagu ja serveeritagu nii, et laps sööks kõike heameelega, mida talle anda tahetakse.

Lapse toidud olgu kergestiseeditavad, sest seederikked on sagedasti tingitud valest toidu koostisest. Seetõttu ärgu antagu lapsele liiga soolaseid, hapusid, ega liiga rasvaseid toite ja toiduaineid, need võivad põhjustada kõrvetisi ja seederikkeid, ka esinegu lapse toitudes parajal määral kestollust (ballastainet) sisaldavaid toiduaineid, muidu kannatab laps kõhukinnisuse all.

Rohke joomine söögi ajal on lapsele kahjulik, ka enne sööki ei tohiks laps juua.

Joogiks olgu lapsele alati ainult puhas värskes vesi või lahja mahl. Piim ei ole kunagi joogiks, piim on söök.

Lapse isule ja üldisele kosumisele on määrava tähtsusega, et söögiajad oleksid alati täpsetel kellaaegadel ning peasi, et laps söögikordade vahel midagi ei sööks, eriti halvasti mõjuvad maiustused. Söögivahe- aegadel söömine rikub lapse isu ega võimalda küllaldast puhkust seedeelunditele. Paljud lapsed on kahvatud ja nõrga tervisega ainult sel põhjusel, et nad söögikordade

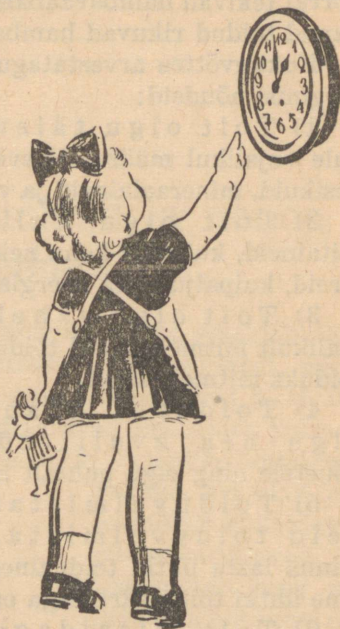
vahel koogikesi, võileivakesi ja maiustusi söövad. Kui soovitakse lapsele maiustusi anda, antagu neid kohe pärast sööki, ka on lubamatu maiustuste andmine lapsele enne magamaminekut, kui suu on juba puhas.

Lapse toidus ärgu esinegu võrtsid, ärgu antagu lapsele oakohvi või hiinateed ega ühtegi tilka alkoholi sisaldavaid jooke.

Lapse söögiisule ja üldisele kosumisele on väga tähtis lapse küllaldane kehaline tegevus, mängud ja jalutuskäigud, üldse värskes õhus viibimine.

Lapse toidusedelit koostades hoolitsetagu ka, et leiduks toidus küllaldaselt hammastele vajalikke aineid, kaltsium-fosfori sooli ja vitamiin D-d, ka vitamiin A-d.

Et hambavaap koosneb peamiselt kaltsiumsooladest, siis on hambasööbija ehk hambaaugu tekkimise põhjuseks hambavaaba puudulik lubjastumine. Hammaste iseenesest puhastumine toimub tugeval mälumisel. Tugev mälumine põhjustab ka jõulisemat vereringlemist lõualuude, hammaste ja hambaigemete veresoontes, seetõttu muutuvad ka hambad tugevamaks. Suuremat ja tugevamat mälumist põhjustab oma koostiselt kõva toit. Pehme toit seevastu ei puhasta hamba pindasid, vaid jääb kihtidena püsima hammaste vahedesse, põhjustades seal hambaaugu tekkimist. Seetõttu tarvitatagu tahket (kõva) leiba ning lapsed



Söögiaeg on käes!

närigu tooreid köögivilju. Hammaste pärast ei tohi toitude temperatuurid olla liiga külmad ega liiga kuumad, vastasel korral tekivad hambavaabasse kergesti praokesed. Ka liiga hapud toidud rikuvad hambaid.

Kokkuvõttes arvestatagu lapse toidusedeli koostamisel järgmisi nõudeid:

1) Toit olgu täisväärtuslik, sisaldagu kehale vajalikul määral täisväärtuslikke valke, rasvu, süsivesikuid, mineraalaineid ja vitamiine.

2) Toit olgu küllaldane, sisaldagu niipalju toitaineid, kuipalju keha neid vajab, ja andku niipalju kaloreid, kuipalju keha energiat kulutab.

3) Toit olgu vaheldusrikas, tarvitatagu võimalikult mitmekesiseid toiduaineid ning valmistatagu neid toiduks mitmekesiselt.

4) Toiduks kasutatavad toiduained olgu hea kvaliteediga, vastaku tervishoidlikele nõuetele ning olgu puhtalt hoitud.

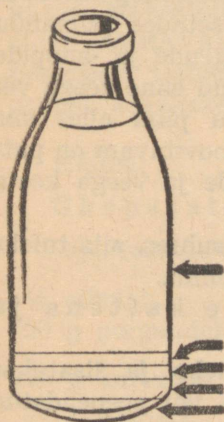
5) Toiduvalmistamisel kasutatagu õigeid toiduvalmistamise viise, ei tohi kaotsi minna lasta ühtki toiduaines leiduvat väärtust ega toiduaine ühtki toiteväärtusega osa.

6) Toit sisaldagu hammastele vajalikke ehitusaineid ja andku hammastele küllaldast puremistööd.

7) Toit osutugu maitsvaks, kergesti seeditavaks, olgu puhtalt valmistatud ning puhtalt ja isuäratavalt lauale antud.

Tähtsamad toiduained ja nende käsitlemine.

Piim on kõrgeväärtuslik toiduaine. Ta sisaldab täisväärsed valke, kergesti seeditavat rasva, suhkrut, mineraalidest kaltsiumi ja fosforit ning vitamiinidest A, B, D-d ning suvel ka C-d. Piim on määratud imetajate poegade ainsaks toiduks, nii sisaldab ta kõiki vajalikke toitaineid.



Piima keemiline koostis.

vett	87,3%
valke ..	3,5%
rasva ..	3,5%
süsivesik.	5,0%
mineraal- aineid .	0,7%

Lapsed, kes alati järjekindlalt küllaldaselt piima tarvitavad, on tugevamad ning võtavad ka pikkuses paremini juurde, võrreldes nendega, kes piima vähem söövad. Lastele kasutatagu täispiima, kuid toitumise valmistamisel võib tarvitada ka kooritud piima. Kooritud piim sisaldab täisväärsed valke ja suhkrut sama palju kui täispiimgi, ka kaltsiumi- ja fos-

forisisalduselt on kooritud piim peaaegu võrdne täispiimaga, vitamiinidest sisaldab ainult vitamiin B₂-te samapalju

kui täispiima. Kõrgeväärtuslik toiduaine on ka piimapulber, sisaldades 10 korda niipalju täisväärseid valke ja suhkrut kui täispiim. Täispiimast valmistatud piimapulber sisaldab rohkesti vitamiin A-d, harilik piimapulber aga mitte. Piimast valmistatud juust ja kohupiim on suure täisväärse valgusisaldusega. Seetõttu, eriti kohupiim, kuna ta on kergestiseeditav, on väikelapsele tähtsamaid toiduaineid.

Juust on üldiselt raskestiseeditav, ja leidub lapsi, kes juustu ta erilise maitse tõttu ei taha, sel juhul võiks juustu anda toitudes riivitult lastele.

Väikelapsele antagu piima, suvel hapupiima söögi-kordadel, ja valmistatagu piimast toite. Enne sööki ärgu antagu piima juua, piim tekitab lapsele täiskõhutunde ja lapsel kaob isu muude toitude vastu.

Piima väärtus väheneb keetmisel, seetõttu piima keetes tuleks teha seda lühiajaliselt, soovitav üldse mitte päris keema lasta, vaid kuumutada kuni keemiseni ning siis kohe võimalikult kiiresti jällegi jahutada, asetades piimanõu külma kohta või külma vette. Piimapatrude ja -suppide valmistamisel keedetagu jahud või tangud enne veega või osalise piimaga pehmeks ning lisatagu piim alles siis juurde ja lastagu toit veelkord keema. Soovitavam on putrusid mahlaga või katkisurutud marjade ja veega keeta ning söömisel piima juurde anda.

Kui on kahtlusi piima tervislikkuse suhtes, siis tuleks tarvitada ainult keemiseni kuumutatud piima.

Näide: Kohupiim võileibade kattena ja kartulite juurde söömiseks.

Kohupiim surutakse lusikaga peeneks ja lisatakse piima või võipiima ning tomatitükikesi või peenendatud petersellilehti, tilli, murulauku, sibulapealseid, riivitud sibulat, või ka marmelaadi, peenendatud pähkleid, õunatükikesi, marju, või riivitud kapsast, porgandeid jne. Samaselt valmistatult kasutatakse kohupiima kas võileival või kartulite juurde.

Kohupiimaga kaetud võileibadele asetatakse peale kas tomati-, kurgi-, muna-, redise-, küpsetatud peedi- või porgandiviile.

Liha, muna, kala, maks, veri ja loomade siseelundid on kehale täisväärsed valke ja vitamiine andvad toiduained. Eriti palju mineraalaineid leidub maksas, veres ja munas.

Eespool loetletud toiduained on soovitav väikelapsele anda keedetult või hautatult, kuna praetult ja küpsetatult on nad lapsele vähem soovitavad. Lapsele valmistatagu liha- ja kalatoite koos köögiviljaga, näiteks keedetud liha või kala köögiviljatoidud, ühepajatoidud lihast ja köögiviljast, köögivilja-lihasupid, vormiroad. Liha ja kala valmistatagu toiduks ka koos jahude-tangudega. Kergesti on seeditavad masindatud liha-köögiviljatoidud; samaselt valmistatult võiks neid ka praadida, näiteks liha-köögiviljakotletid, vale-jänesed.

Verest võiks lapsele valmistada pannkooke, klimpe ja kärke. Maksatoite valmistatagu lühiajaliselt, kuna maksa ei ole soovitav kaua kuumendada. Muna kasutatagu lapsele peamiselt toitudes. Andes keedetud muna, olgu muna pehme, kõvakskeedetud muna on lapsele raskestiseeditav.

Näited:

Ühepajatoit köögiviljast ja kalast.

1 spl. rasvainet	kuumendatakse
$\frac{1}{4}$ sibulat	puhastatakse, lõigatakse lõikudeks ning hautatakse rasvaines
400 g porgandeid	
600 g kartuleid	kooritakse ning lisatakse
$\frac{1}{4}$ l vedelikku	valatakse juurde
400 g kala	puhastatakse, tükeldatakse, lisatakse ning hautatakse, kuni toit on pehme

soola | lisatakse enne laualeandmist
petersellilehti

Makaroniid maksakastmega.

vett |
soola | astakse keema tõusta

150 g makarone | lisatakse ning keedetakse pehmeks
1 tl. rasvainet | sulatatakse kastrulis

100 g maksa | peenendatakse või masindatakse
½ sibulat | ning hautatakse rasvaines mitu
minutit

½ kl. piima | lisatakse, lastakse keema tõusta
ning valatakse nõrutatud makaronidele

Süüakse salatiga, soovitav toorsalatiga.

Peedi-lihakotletid.

300 g liha (osa sea-, |
osa loomaliha) | masindatakse

4 küpsetatud, koori- |
tud peeti |

1 muna |
2 spl. riivsaia või jahu | lisatakse, segatakse taignaks ning
soola | veeretatakse kotletid

rasvainet | kasutatakse praadimiseks

Munahüüve spinatiga.

25—30 g spinatit | puhastatakse, peenendatakse

1 muna | klopitakse

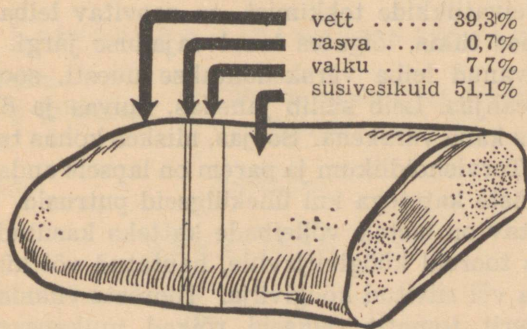
1—2 spl. piima
soola

lisatakse ning segatakse spinatile
ja munale. Siis pannakse muna-
segu tassi ning hoitakse sellega
kuumas vees, kuni muna hüübub

Rasvad. Rasvadest on lapsele kõige parem piima-
rasv, tähendab koor ja või. Peale vitamiin A ja D on võis
teisi aineid, mis on vajalikud lapse ergukava ja aju arene-
misele. Et või oma toiteväärtuselt ei kaotaks, tarvitatagu
lapsele võid leival, ja toitudele lisatagu siis, kui toidud on
valmis.

Kasutades võid leival, võib või hulka segada rohelisi
pealiseid, nagu peenendatud petersellilehti, murulauku, tilli
või sibulapealiseid.

Tera- ja kaunviljad. Tera- ja kaunviljad on ener-
giatandvad toiduained, sest nad sisaldavad peasjalik-
ult süsivesikuid. Tervishoidlikust seisukohast tuleks eelis-
tada täisterajahusid peentele jahudele, sest täisterajahud
sisaldavad kõiki teras leiduvaid väärtuslikke aineid, kuna
püülijahudest on osa, just kõige väärtuslikumad osad, ühes



Rukkileiva keemiline koostis.

kliidega kõrvaldatud, nimelt kestab leiduv vitamiin B ja osa mineraalaineid.

Imikutele antakse küll kuivikuid ja ka tahket saia, väikelapsele antagu jämedat rukkileiba ja sepikut.

Ka putrude ja supptide keetmiseks tarvitatagu täisterajahusid, nagu nisu-, rukki-, odra- ja kaerajahu ning tangu- sid ja kruupe. Väga soovitav on lapsele anda kaerajahu- ja kaerahelbetoite. Kaerajahu ja kaerahelbed sisaldavad peale süsivesikute rohkem rasva ja mineraalaineid kui teised teraviljad.

Soovitav on teraviljasaadusi kasutada koos köögivilja- jaga, ka piimaga ja võiga, seega lisame ühekülgsel toidu- ainele kehale tarvisminevaid aineid juurde ja saame väär- tusliku toidu.

Puude ja perenaise ajakulu kokkuhoiu mõttes võiks tangusid, kruupe ja herneid enne toidu valmistamist vees leotada, kasutades neid koos leotamisveega.

Jahusid-tangusid hoitagu kuivas, õhurikkas kohas. Hoi- des neid kinnistes nõudes, on vajalik vahetevahel nende õhutamine ja ümbervalamine.

Leiba söödagu tahkelt, mõni päev seisnult, sest värske leib on raskem seedida. Ülejäänud leivatükikesi tuleks kohe kuivatada, et nad paremini alal hoiduksid. Et vältida järele- jäävate leivatükkide tekkimist, on soovitav leiba asetada lauale ühes tükis, lõigates laual vajaduse järgi. Seisnud liiga kuivanud leiba värskendatakse uuesti, soojendades seda praeahjus. Leib säilib jahedas, kuivas ja õhurikkas hoiukohas kaua värskena. Soojas, niiskes kohas ta hallitub kergesti. Tervishoidlikum ja parem on lapsele anda võileibu mitmekesiste katetega kui ühekülgsed putrusid.

Soovitav on lastele võileibade kattedeks kasutada köögi- vilja, kas tooreid köögiviljaviile, hautatud või küpsetatud köögivilja või riivitud köögivilja. Tooreste viiludena sobib anda sellerit, tomatit, rediseid, rõikad, nuikapsast, peete; toorelt riivitult sobib kasutada lillkapsas, harilik kapsas, porgandid, sellerid jne.

Jahu-tangu-köögiviljatoitude näiteid:

Manna-porgandisupp.

400 g porgandeid 1 l vett	puhastatakse, riivatakse ning keedetakse vees pehmeks
½ kl. mannat	lisatakse segades keevale supile, keedetakse 15 minutit
1 l piima	lisatakse ning lastakse kord keema tõusta
1 spl. võid soola	segatakse juurde enne laualeandmist

Kaerahelbe-spinati kotletid.

125 g kaerahelbeid veidi köögiviljaleent	segatakse ning lastakse seista pool tundi, et kaerahelbed paisuksid
250 g peenendatud spinatit 2 tl. jahu soola	lisatakse, segatakse ning veeretatakse kotletid
rasvainet	kasutatakse praadimiseks

Leivasupp pihlakamarjadega.

300 g leiba 50—75 g pihlakaid 2 l vett	tükeldatakse ning keedetakse vees pehmeks
magusaine	lisatakse

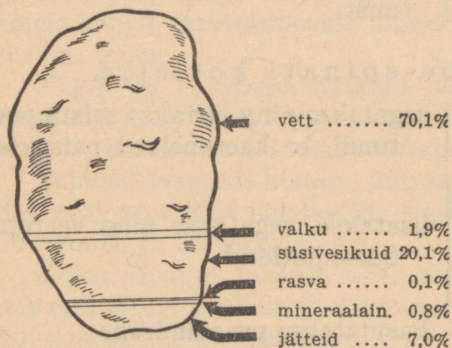
Rukkijahuvaht.

300 g riivitud suhkru- peeti 50—75 g pihlakaid 1 l vett	keedetakse vees pehmeks
--	-------------------------

½—1 kl. marjamahla | lisatakse ning keedetakse 25—30
 rukkijahu | minutit, siis vahustatakse toit

Kartul. Kartul etendab lapse tervislikul toitmisel suurt osa. Kartul annab jõudu, sest kartulis on rohkesti tärklist. Kartul annab ka mineraalaineid ja vitamiine.

Kartuli valkaine on peaaegu täisväärne. Kartulis leidub küll valke vähesel hulgal, ja vitamiinide kogus on väike, kuna aga kartulit süüakse rohkesti, siis on kartulist saadavate süsivesikute, valkude ja vitamiinide osatähtsus toidus võrdlemisi suur.



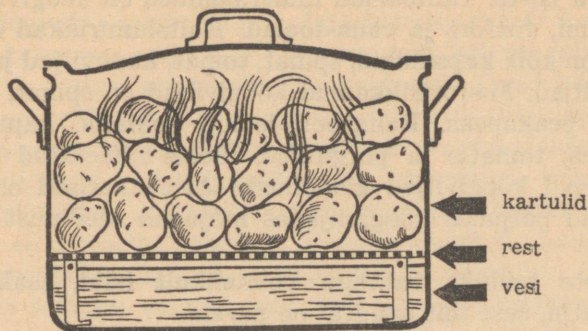
Kartuli keemiline koostis.

Kartul on palju suurema väärtusega, kui teda aurutatakse ning keedetakse koorega; koor kõrvaldatakse alles enne söömist. Ka kartulikooguse kadu on kooritult keetes palju suurem kui koorega keetes. Keskmiselt arvestatakse, et kooritud kartuli

juures on kadu 25%, koorega keedetud kartulil ainult 11%. Tuleb pidada meeles, et just koore all on kartuli väärtuslikumad osad. Soovitav oleks lapsele anda küllalt sageli küpsekartulit, koorega küpsetatult.

Sügisel ja sügistelvel on soovitatav kartuleid aurutada, et täiemääraselt säilitada mineraalainete- ja vitamiinide-sisaldust.

Kui puudub aurutamiskatel, võiks teha harilikku keedunõusse panemiseks umbes 8 sm kõrgustele jalgadele toe-tuva traatvõrgu. Keedunõu põhja valatagu keeva vett, nii et veepind jääb võrgust madalamale. Kartulid asetatakse võr-



Kartulite aurutamine keedupotis.

gule ja keedunõu suletakse kaanega. Vee keetmisel tekib aur, mis keedabki traatvõrgul asetsevad kartulid pehmeks.

Kartuleid kasutatakse väikelapse toiduks iga päev, isegi kaks korda päevas. Kartuleid antakse teiste toitude juurde ning kasutatakse samuti ka iseseisva toiduna; peatoiduna ja mitmete toiduainete, nagu liha, kala jne. koguse suurendaja.

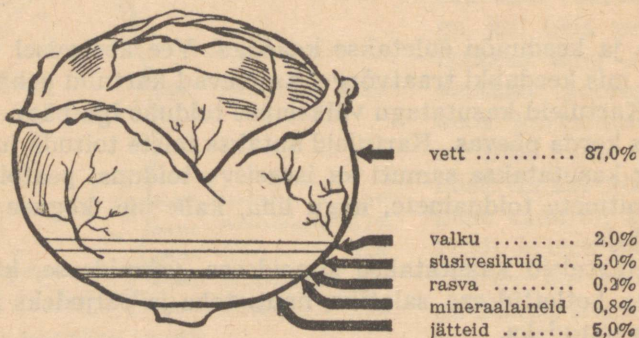
Kartuleid kasutatakse suppidesse, vormidesse, kakkidesse, kotlettidesse, salatiks, hautisteks ja paljudeks muudeks toitudeks.

Köögiviljad. Laste toitlustamisel omavad köögiviljad suurt tähtsust. Köögiviljad on kehale suurimad mineraalainete ja vitamiinide andjad. Nad sisaldavad süsivesikuid, tärklist, suhkrut ja pisut valku.

Erilist tähelepanu väärivad köögiviljad vitamiin C sisalduse poolest. Vitamiin C-d leidub eranditult kõikides köögiviljades, mõnedes suuremal, teistes vähemal hulgal. Eriti suure vitamiin C sisaldusega on rohelised pealised. Peale vitamiin C leidub köögiviljades vitamiin A eelvitamiini — karotiini — spinatis, porgandites, kapsastes, rohelistes ubades, hernestes. Köögiviljades leidub ka

vitamiin B₁-te. Tähtsamad mineraalained on köögiviljades kaltsiumi, fosfori ja raua-soolad. Kaltsiumirikkad köögiviljad on kõik kapsaliigid, spinat, tomat, kaunviljad ja lehtköögiviljad. Fosforirikkamad köögiviljad on spinat, kaunviljad, peakapsas. Rauasooli leidub spinatis, kapsastes, salatites, tomatis ja porgandis. Peale nimetatud ainete sisaldavad köögiviljad kiudollust. Aromaatilised osad ja eeterõlid paljudes köögiviljades mõjuvad seedimist ergutavalt.

Laste toiduks valitagu võimalikult häid, mahlaseid köögivilju, sest toit nendest on parem.



Peakapsa keemiline koostis.

Köögivilju ostes ja neid tarvitades ei tohi neist midagi kaotsi minna: hapukapsaid ostma minnes võetagu anum kaasa, et saada ka hapnemisvedelikku, mida tuleks ka toiduks tarvitada, kuna see on väärtuslik. Toiduvalmistamisel tarvitatagu kõiki köögiviljade toiduks kõlblikke osi. Nii on lillkapsalehed ja leherootsud maitsvad supilisandid, selleri ja peterselli kõrvaljuured niisama väärtuslikud kui peajuur, ka noore spinati lehevarred on niisama toitvad kui lehed, paljud köögiviljakoored ja hernekaunad on sobivad leeme keetmiseks.

Köögivilju tuleks hoida otstarbekalt, et nad hoidmisel ei kaotaks oma väärtusi. Varajane köögivili on eriti kasulik. Kui osutub vajalikuks värsked, eriti noori köögivilju mõni aeg säilitada, siis asetatagu köögivili toidu valmistamiseni puhtasse jahedasse ja võimalikult pimedasse ruumi, tihedalt koos, kaitstult närbumise, kärbeste ja tolmu eest. Kunagi ei tohi köögivilju närbumise eest hoides asetada vette, eriti rohelisti pealiseid. Vastava hoiukoha puudumisel pandagu köögivili toidu valmistamiseni kas kivi-, savi- või mõnda muusse valgust mitteläbilaskvasse nõusse, köögivilja ainult veega piserdades. Nõu hoitagu suletult jahedas ruumis.

Toiduvalmistamisel tuleks köögivilja õigesti käsitseda. Köögiviljades leiduv suhkur lahustub vees, tärkliis valgub välja uhtumisel, köögiviljades leiduvad vitamiinid hävivad kõrges kuumuses, kauases kuumutamises ning õhuhapniku mõjul. Mineraalained ligunevad kergesti vette. Seetõttu ei tohi kunagi köögivilju vees hoida, kui leotamisveet ei kasutata. Neid tuleks kiirelt pesta, siis puhastada, vajaduse korral loputada, siis tükeldada ja kohe keema asetada. Kooritud ja tükeldatud köögivilja ei tohi ka õhu käes seista lasta. Soola tuleks lisada keemaasetamisel, kuna siis on köögiviljadest tervislikkude soolade väljaligunemine väiksem.

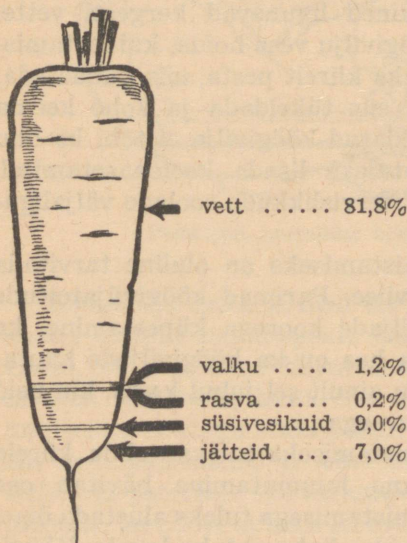
Köögiviljatoitude valmistamiseks on oluline tarvitada õigeid toiduvalmistamise viise. Parimad köögiviljatoitude valmistusviisid on köögiviljade koorega küpsetamine, ka koorega aurutamine. Väga hea on ka köögiviljade hautamine. Vees võiks köögivilju ainult sel juhul keeta, kui neid tarvitatakse koos leotamisveega.

Köögiviljatoitude valmistamiseks tuleks valida kiireid valmistusviise, sest kauane kuumutamine hävitab osa nende vitamiine. Toidu valmistamisega tuleks alustada õigel ajal, et köögiviljatoit valmides kohe antaks lauale. Köögiviljatoidud asetatagu keema võimalikult suurde kuumusesse, et toit kiiresti keema tõuseks. Keetmisel ärgu sega-

tagu köögivilju ilmaaegu, kuna siis osa vitamiine ja aro-
maatseid aineid hävib. Köögiviljatoite kuumutatagu ainult
nii kaua kui see tingimata toidu valmistamiseks tarvilik.

Vormideks ei tohi köögivilju kahekordselt kuumutada,
vaid kohe toored tükeldatud köögiviljad vormis küpsetada.
Köögiviljade kotlette ja pannkooke valmistatakse riivitud
toorestest köögiviljadest, mitte keedatud köögiviljadest.
Ka toitude soojendamine vähendab köögiviljade väärtust.
Seda ütleb ka meie isu — soojendatud toitu ei sööda sellise
isuga kui vastvalminut. Seetõttu tuleks köögivilju valmis-
tada toiduks ainult nii palju kui vastavaks söögikorras
vajalik. Kui osutub tarvilikuks köögiviljatoite valminult
säilitada, siis ei tohi neid kunagi hoida soojuses, vaid hoi-
tagu võimalikult jahedas kohas, ja enne tarvitamist jälle
kiiresti kuumendada. Kiire toitude uuestisoojendamine
hävitab vähem vitamiine kui kauane soojuse käes hoidmine.

Ka talvel on tingimata tarvilik muu toidu kõrval mõni köögiviljatoortoit või mõni toorsalat. Toortoiduks ei sobi mitte ainult roheline salat, redised, kurk ja tomat, vaid kõik köögiviljad. Eriti head on talvel toorhapukapsad, hapukurgid, peedid, porgandid, kapsad jne. Riivitud köögiviljale tuleks kohe pärast riivimist lauale anda, kuna õhuhapniku käes seistes hävib osa vitamiine. Lastele aga antagu porgandeid, kaa-



Porgandi keemiline koostis.

likaid, kapsast, naereid ja rõikaid toorelt, tükeldamatult süüa.

Köögivilju kasutatagu võimalikult palju maitseainena, lisandina ja asendajana, näiteks valejänes kapsast ja lihast, liha- ja peedikotletid jne. Seetõttu muutub vastav toit tervislikumaks ja kergemini seeditavaks. Palju väärtuslikumaks muutub toit, kui jahu-tangutoitudele köögivilju juurde lisatakse.

Soovitav on toitudele panna enne laualeandmist natuke toorelt riivitud köögivilja juurde. Näiteks kapsasupile riivitud porgandeid jne.

Köögiviljade rohelist pealiseid kasutatagu võimalikult paljudele toitudele, neid tuleks eriti kasutada talvel ja varakevadel, kui muud värsket köögivilja on vähem. Neid lisatagu toidule alles siis, kui toit on valmis ja lauale antakse.

Värsket köögivilja tarvitamisel tuleks seda enne lapsele andmist suure hoolega jooksva veega pesta, sellel võib juhuslikult leiduda mitmesuguseid haigusid, näit. mullast külge jäänud tüüfuse pisikuid jne.

Toorköögiviljasalateid kasutatagu suvel vahest ka supide asemel eeltoiduks. Toorköögiviljatoite peaks alati enne keedetud toite andma, kuna nad tõstavad isu ja ärritavad seedemahlu kiiremale tegevusele.

Üldse on võimalik köögiviljatoite igal söögikorral anda, toorelt sobivad nad peagu kõikidele segatoitudele salatina juurde.

Köögiviljasalatite näited.

Toorsalatina sobib köögivilju anda tervelt, nagu tomaateid, värsked kui ka hapukurke jne. Tervislik salat on hapukapsad, maitsvad salatid on riivitud köögiviljad, näiteks riivitud porgandid, riivitud peedid, kapsad, lillkapsad, rõikad, naerid jne., neile võib lauale andmisel veidi sola juurde lisada, ka juurde segada veidi magusainet, õli, hapukoort või natukene haput mahla. Väga maitsvad on

segatoorsalatid, kus kasutatakse mitmet liiki riivitud või tükeldatud köögivilju koos. Näiteks peedid ja porgandid, kapsad, porgandid, sellerid õuntega, porgandid sibulaga, porgandid rabarbriga jne.

Porgandi-jõhvika toorsalat.

½ kl. jõhvikaid	puhastatakse ning surutakse katki
4 porgandit	puhastatakse, riivatakse ning segatakse jõhvikatega
(magusaine)	
	lisatakse soovikorral

Kapsa-tomati toorsalat.

¼ kapsapead	puhastatakse ning riivatakse
3 tomatit	tükeldatakse ning segatakse kapsaga
soola või magusainet	
	lisatakse soovikorral

Valmistades segasalateid kas aurutatud või keedetud köögiviljadest ja ka toorest köögiviljadest, või osalt keedetud osalt toorest köögiviljadest, kasutatakse kastmeks kas võipiima, hapupiima, hapukoort või kohupiima vähese piimaga segatult või mõnda õli või ka leent. Kastmeks võib ka kasutada mõnda jahukastet.

Salatite kaste

¼ l piima	segatakse, kuumendatakse vahustades tuel keemispunktini, siis jahutatakse
25 g kartulijahu või	
1 tl. kartulijahu ja	
1 muna	
1 spl. õli või võid	
soola	
rohelisi pealiseid,	lisatakse soovikorral
tomatipüreed või mõnda muud maitse- saedvilja	

Köögiljatoitude näited.

Porgandi pannkoogid.

¼ l piima	soojendatakse
20 g pärmi	lisatakse, segatakse ning lastakse kerkida
250—400 g jahu	
½ l riivitud porgandeid	lisatakse
soola	
(1—2 muna)	pannakse soovikorral klopitult juurde
rasvainet	

Kapsa, rabarbri, kaalika, kartuli, spinati, selleri ja sibula pannkooke valmistatakse samuti, asendades porgandid nimetatud ainetega.

Kapsavorm.

1 kapsapea	puhastatakse ja peenendatakse, pannakse võiga määratud vormi
2 muna	
1 kl. piima	segatakse ja valatakse vormile peale
soola	
1 spl. rasvainet	pannakse tükikestena vormi ning küpsetatakse ahjus ½—¾ tundi

Marjad ja puuvili. Puuvili ja marjad on rikkad vitamiin C poolest, eriti palju leidub vitamiin C-d kibuvitsamarjades, mustades sõstardes, maasikates, pihlakamarjades, ka võrdlemisi rohkesti leidub vitamiin C-d sidrunites, valgetes ja punastes sõstardes. Puuviljas seevastu on vitamiin C-d vähem. Kuid kõikides marjades ja puuviljaliikides leidub rohkesti mineraalaineid. Ka mõjuvad marjad ja puuviljad värskendavalt, isutõstvalt ja seedemahlu ergutavalt.

Värskeid puuvilju ja marju või nende mahlu on soovitatav anda lapsele aasta läbi iga päev. Õigesti valmistatud mahlades on marjade ja puuviljade väärtused säilinud, seetõttu on marja- ja puuviljamahlad eriti suure tähtsusega laste toitlustamisel talvekuudel. Kui aga laste toitlustajal mahla talveks on vähem varutud, siis hakaku ta neid alles kevadtalvel kasutama, sest sel ajal on vitamiin C värskest säilitatud köögiviljades vähenenud. Mahlu kasutatagu lastele keetmata, kuid väga head on ka nendest valmistatavad mitmekesised laste toidud.

Tehes lastele marjadest toite, näiteks mahlaputrusid, vahtusid, kisselle, ei tohiks kõrvaldada marjakesti ja puuviljakoori, sest need on samuti toitvad. Kui seda siiski tehakse, tuleks marjakestad ja puuviljakoored kasutada muudeks toitudeks.

Kibuvitsamarjad ja pihlakamarjad, kui suure vitamiin C sisaldusega, ei ole kohased mitte üksi iseseisvate toitude valmistamiseks, vaid neid tuleks ka võimalikult sageli lisada muudele toitudele juurde. Nad teevad toidu mitte ainult väärtuslikumaks, vaid ka maitavamaks, andes meeldiva hapuka maitse, eriti neile toitudele, kus ollakse harjunud hapukoort kasutama.

Nii võiks pihlaka- või kibuvitsamarju kasutada liha, kala, seene, peedi, kapsa ja muude köögiviljatoitude juurde. Kibuvitsa- kui ka pihlakamarju lisatagu toitudele: 1 l toiduhulga kohta 15—30 puhastatud tükeldatud marja.

K i b u v i t s a m a r j a - h e r k u l o s u p p .

150 g kibuvitsamarju		puhastatud, tükeldatud marjad keedetakse vees peaaegu pehmeks
2 l vett		
2—3 spl. herkulot		lisatakse ning keedetakse veel 10 minutit
magusaine		lisatakse enne laualeandmist

Märkus: kasutades kuivatatud kibuvitsamarju, tarvita tagu $\frac{1}{5}$ antud hulga.

Pihlaka, porgandi ja suhkrupeedi võie.

2 kl. leotatud suhkru- peeditükke		masindatakse ning keedetakse või- de paksuseks
2 kl. porgandeid		
1 kl. pihlakaid		

Võideid kasutatakse lastele leibade katteks, putrude juurde, vormide vahele ning muude toitude juurde.

Pihlakasupp suhkrupeediga.

400—500 g riivitud suhkrupeete		keedetakse poolpehmeks
1—1½ l vett		
75—100 g pihlakaid		lisatakse ning keedetakse, kuni marjad on pehmed
¾—1 kl. marjamahla		
kartulijahu vähese veega segatult		lisatakse ja lastakse toidul kord keema tõusta

Söögiaegadest ja söömisest.

Väikelapsele antagu kolm tugevat söögikorda, millele võiks vajadusel lisada mõne kerge õhtu- või lõunaote, olenedes lõunatoidu kellaajast.

Lapse söögikorrad olgu õigesti jaotatud ja alati, nagu juba eespool öeldud, kindlatel kellaaegadel. Näiteks kell 8, kell 1 ja kell $\frac{1}{2}$ 6.

H o m m i k e i n e k s antagu lastele sooja toitu, näiteks mõnda putru või kergesti seeditavat suppi või sooja piima, tahket leiba või sepikut, võid. Soovitav on alata hommik-einet mõne toore puuvilja või köögivilja söömisega, toorsalatiga või riivitud köögiviljaga. Võileibade kattedeks kasutagu kohupiima või juustu, muna, mõnda köögiviljakatet, võiet või marmelaadi.

L õ u n a s ö ö k. Lõunaks antakse lastele rohkesti kartuleid ja köögivilju, nende juurde kas liha, kala, maksa või mõnda veretoitu jne., või kui on valmistatud mõni köögiviljatoit, siis anda juurde kartuleid. Esinegu ka suppe ning magustoiduna kisselle, kompotte või marju, puuvilju.

Õ h t u s ö ö k antagu vähemalt poolteist tundi enne magamaminekut. Kohe pärast sööki magamaheitmine võib põhjustada rahutut ja halba und. Õhtuks antagu lastele jällegi kergestiseeditavaid toite. Kohane on mõni toit kartulitest, köögiviljadest või ka kohupiimast. Kui päeva jooksul ei ole antud putru või piimasuppi, võiks õhtueineks anda mõnda mahlaputru piimaga, suppi või köögiviljajutoitu. Ka võiks olla õhtueineks võileivad köögivilja-

katetega, andes juurde kas piima, piimaga teed või mahlu. Kohased on ka köögiviljasalatid.

Rohke vedeliku andmine ei ole lastele õhtul soovitav, sellest tuleb hoiduda.

Üldised nõuded söömise kohta.

1. Söögikorrad olgu alati kindlatel kellaaegadel.
2. Enne söömist pesku laps oma käed puhtaks.
3. Toidud kui ka laud olgu puhas.
4. Lapsele antagu alati väikesed portsjonid korraga ette, et ta saaks puhastada oma taldriku lõplikult.
5. Laps söögu laua juures iseseisvalt.
6. Last õpetatagu sööma seda, mida talle on taldrikule pandud.
7. Last ei tohi söömisele sundida, ka mitte sundida rututama söömisel.
8. Teised lauasistujad ärgu naergu lapse kohmakat käitumist, see teeb lapse asjatult araks.
9. Nõutagu söögilauas, et laps istuks korralikult ega tegeleks kõrvaliste asjadega; samuti ärgu tegelgu ka täiskasvanud kõrvaliste asjadega.
10. Õpetatagu lapsele häid söögikombeid ning oldagu talle ise eeskujuks.
11. Ärgu riieldagu lastega söögilauas, nutt ega üleliigne naer pole hea. Laud on koht heaks sõprustundeks, aga mitte nägelemise ja riidlemise paigaks.

Toiduainete keemiline koostis ja toiteväärtus.

(Dr. H. Schall'i järgi)

100 g sisaldab	valku g	rasva g	süsi- ves. g	vett g	annab Kalo- reid
Täispiim	3,4	3,6	4,8	87,5	67
Kooritud piim	3,6	0,8	4,6	90,2	41
Võipiim	3,7	0,7	3,7	90,9	37
Piimapulber (kooritud piimast)	33,5	1,6	50,0	6,7	357
Kohupiim	17,2	1,2	4,0	76,6	98
Juust	25,7	28,1	3,5	37,5	381
Või	0,6	83,8	0,5	13,2	784
Kanamuna	11,3	10,8	0,6	65,6	149
Loomaliha (kontidega)	19,1	12,5	0,4	63,0	196
Vasikaliha „	17,8	6,2	0,4	63,5	134
Sealiha „	12,6	27,2	0,2	43,3	306
Lambaliha „	15,1	23,6	0,2	47,7	283
Kanaliha	20,2	4,6	0	74,0	125
Veri	18,1	0,2	0	80,8	77
Loomamaks	19,9	3,7	3,3	71,6	130
Räim (puhastatult)	19,4	4,9	0	74,4	125
Tursk „	16,0	0,3	0	82,4	64
Haug „	18,4	0,5	0	79,6	80
Kartul	2,0	0,2	20,9	74,9	96
Rukkileib	6,2	0,4	53,5	37,9	249
Sai	6,8	0,5	57,8	33,7	270
Kaerahelbed	13,4	5,9	67,0	9,7	385
Nisujahu	11,6	1,6	72,3	12,6	359
Manna	9,4	0,2	75,9	13,0	352
Tangud	12,3	2,4	68,8	14,0	355
Rukkijahu	10,0	1,1	73,8	13,0	354
Kartulijahu	0,9	0,1	80,7	17,8	335
Mesi	0,4	0	81,0	18,5	334
Kuivatatud herned	23,4	1,9	52,7	13,8	330
Porgand	1,1	0,2	8,2	88,1	40
Kaalikas	1,1	0,2	6,2	90,7	31
Sibul	1,3	0,1	9,4	87,8	45
Spinat	2,3	0,3	1,8	93,3	20
Peakapsas	1,5	0,9	4,2	92,1	31
Tomat	1,0	0,2	4,0	93,4	26
Õun	0,4	—	13,3	83,9	59
Rabarber	0,7	0,1	3,3	94,1	17
Punased sõstrad	1,3	—	7,5	83,8	46
Marmelaad	0,8	—	70,7	24,9	296
Suhkur	0	0	99,8	0,1	410

Kasutatud kirjandus.

- Tervise käsiraamat. Eesti Tervishoiu Muuseumi väljaanne.
Dr. med. M. Kask. Õpilase tervislik toitmine.
Dr. Olga Madisson, dr. med. H. Madisson. Lapse ja ema tervishoid.
Prof. A. Liius. Lastehaigused.
Dr. A. Reiman. Ema käsiraamat.
Kooliealiste laste toitlustamine. Kodumajanduskoja toimetusel, nr. 4.
Ajakiri „Tervis“ nr. 9, 1939. a.
Dr. Hermann Schall: Nahrungsmitteltabelle.
Suhkrupeet — suhkru asendajana. Majandus- ja Rahandusdirektooriumi Talukorrastusvalitsuse ringkiri nr. 1. Kodumajandusameti väljaanne.
Imiku toidusedelid — Eesti Tervishoiu Muuseum.
Joonistel on kasutatud prof R. Tigerstedt'i andmeid toiduainete keemilisest koostisest.

Kaas ja illustratsioonid A. Viilupilt.

SISUKORD.

	Lk.
Eessõna.	
Toitlustamise põhialused:	5
Valgud	6
Mineraalained	8
Vitamiinid	12
Süsivesikud	21
Rasvad	21
Laste kaloritarvidus	22
Imiku toitlustamine:	24
Imiku loomulik toitmine:	24
Rinnaga toitmine	25
Imiku toiduhulk päevas	26
Lisaaained emapiimaga toitmisel	29
Võõrutamine	31
Segatoitmine	32
Imiku kunstlik toitmine	32
Imiku kunstlik toitmine esimesel elukuul	35
Imiku kunstlik toitmine 2.—5. elukuul	36
Imiku kunstlik toitmine 6.—10. elukuul	38
Imiku toitude näited	41
Väikelapse toitlustamine:	46
Tähtsamad toiduained ja nende käsitlemine	51
Piim	51
Liha, muna, kala, maks, veri ja loomade siseelundid	53
Rasvad	55
Tera- ja kaunviljad	55
Kartul	58
Köögiviljad	59
Marjad ja puuvili	65
Söögiaegadest ja söömisest	68
Toiduainete keemiline koostis ja toiteväärtus	70

TÜ RAAMATUKOGU



10300015935010

A

13059

13059 i