

## Suupistete tarbimine

Kasvamine teeb sind näljaseks. Lapsed ja noored, kes elavad läbi kiire kasvu perioodi, võivad olla palju näljasemad kui tavaliselt. Nälga ei tohiks kustutada maiustustega vaid hoopis puuviljade, köögiviljade, täisteratoodete, magustamata helveste, jogurti või kohupiimatoodetega.

Kuid siiski - kasvamine ei ole ainus põhjus, miks soovitakse snäkke tarbida. Teisteks põhjusteks võivad olla veel igavus või tähelepanuvajadus. Ka täiskasvanutel võib olla isu suupistete järele.

Suupistete tarbimine ilma näljatundeta võib saada harjumuseks ning viia ülekaalu tekkimiseni.

Siin on mõned nõuanded, kuidas muuta oma toitumisharjumusi tervislikumaks:

**5 regulaarset söögikorda päevas:** hommikusöök, lõunaoode, lõunasöök, õhtuode ja õhtusöök. Oodeteks sobivad kõige paremini puuviljad, toored köögiviljad, täisteratooted, magustamata helbed, jogurt või kohupiimatoidud.

**Mitmekeesisus ja mõõdukus:** mitmekeesine toiduvalik ja õiged toidukogused on olulised, et organism saaks toidust kõik vajalikud toitained. Kõige enam tuleks päevas süüa teraviljatooteid (eelistatult täisteratooted) ja kartulit. Piima- ja piimatooted tuleks tarbida igapäevaselt ning kala ja liha paaril korral nädalas.

**Söö puu- ja köögivilju:** söö päevas vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju (toored või kuumtöödeldud) - see varustab sind vajalike vitamiinide ja mineraalainetega, samuti kiudainete ja

Söömise ühendamine teatud tegevustega võib saada harjumuseks. Näiteks mängu mängimine võib seostuda kommide söömisega või televiisori vaatamine krõpsude tarbimisega. Alateadlikult võivad need tegevused ja olukorrad muutuda seotuks toidu tarbimise ja nautimisega ning nälja- ja täiskõhutunne kaob sootuks. Kui süüa (nt suupisteid) siis, kui tähelepanu on suunatud mujale (nt televiisori vaatamisele, mängimisele jne), siis ajust saadetakse signaalid, mis käsiksid söömise lõpetada on vähem efektiivsemad ja süüakse palju rohkem kui vaja.

fütokemikaalidega. Ühe portsjoni võib asendada ka mahlaga.

**Vedeliku tarbimine:** päevas peaks tarbima 1,5 liitrit vedelikku. Kõige paremaks janukustutajaks on vesi.

**Ühised söögikorrad:** Sööge perega koos nii tihti kui võimalik. Väldi kiirustades söömist.

**Maiustusi tarbi mõõdukalt.**

