VAHEPALADE VAJALIKKUSEST

Väikesed vahepalad on olulised, et hoida veresuhkru tase stabiilsena ja seedimine toonuses.

Väikesed tervislikud vahepalad põhisöögikordade vahel on olulised eelkõige seetõttu, et hoiavad veresuhkru taseme stabiilsena ja seedimise toonuses. Ka aitavad need varustada organismi normaalseks funktsioneerimiseks vajaliku energiaga.

Tasakaalustatud toitumisega päev peaks sisaldama kolme põhitoidukorda ja paari-kolme vahepala – nii varustame keha regulaarselt toitainetega ning organism ei pea saamata jäänut millegi arvelt kompenseerima. Lapsed ei taha tihtilugu suuri portsjoneid ja keelduvad mõnikord põhisöögikordadest üleüldse, mis ei ole tegelikult sugugi vale. Las nende toidukorrad olla sagedasemad ja portsjonid väiksemad – lapse toitainetevajaduse saame suurepäraselt katta pisemate täisväärtuslike toidukordadega. Seega on vahepalade üheks suureks plussiks hea võimalus pakkuda lapsele väike tervislik amps.

Kui lapsel on kõht korralikult täis, on ka kiusatus maiustuste ja saiakeste järele väiksem. Kui aga toidukordade vahed on liiga pikad, langeb veresuhkru tase väga madalale ja selle tulemusena tekib tohutu näljatunne. Sellistel hetkedel ei ole isu rohelise salati ega õuna järele – nüüd oleks vaja midagi, mis annab ruttu energiat ehk tõstab kiiresti veresuhkru taset. Kiiret energiat annavad aga just nimelt nn eba-

tervislikud toidud: küpsised, valged nisujahust saiakesed, kommid ja muu taoline. Kiirele energiasööstule (veresuhkru taseme tõusule) järgneb kiire langus – tühjusetunne kõhus on peagi tagasi ja ring võib jälle otsast alata. Kui veresuhkru tase tõuseb liialt kõrgele, võib sellega kaasneda üliaktiivne, isegi agressiivne käitumine. Järsk energiataseme langus aga võib väljenduda lapse ärrituvuses ja halvatujulisuses, tekib väsimus ja tähelepanuvõime hajub.

Et veresuhkru taset stabiliseerida ja selle kiiret tõusu ennetada, peab organism pidevalt pingutama ja kõhunääre insuliini tootma. Suure tõenäosusega mõjutab see laste enesetunnet, käitumist, tervislikku seisundit, keskendumis- ja tähelepanuvõimet ning võib tuua kaasa söömishäireid.

Lapsevanemana on meil võimalik jälgida, et selliseid olukordi ei tekiks. Just sel eesmärgil saame pakkuda lapsele põhisöögikordade vahel tervislikke snäkke, mis lisaks energiataseme stabiilsena hoidmisele varustavad organismi ka täisväärtuslike toitainetega. Puu- ja köögiviljad, täisteratooted ja kaunviljad tõstavad veresuhkru taset üldjuhul aeglaselt, hoiavad seda kauem ühtlasena ja varustavad seega stabiilse energiaga. See tekitab heaolu- ja mugavustunde, mille tulemusel sujuvad kõik ettevõtmised edukalt.

Lisaks aitavad tervislikud näksid säilitada tervislikku kehakaalu, soodustavad igakülgset arengut, aitavad hoida tuju ja meeleolu stabiilsena ning toetavad kontsentreeritust ja tähelepanuvõimet.

Kui tahame, et meie lapsed toituksid täisväärtuslikult ning oleksid terved ja terased, peame neile ka ise eeskujuks olema ning selgitama tervisliku toitumise olulisust. Mida varem me sellega alustame, seda tõenäolisem on, et lapse toitumisvalikud on kogu elu eeskujulikud!

AHJUS KÜPSETATUD KAERAHELBEMAGUSTOIT

2-3 õuna
1 dl kaerahelbeid
2 sl toasooja võid
1 tl kaneeli
1-2 sl kookospalmisuhkrut
(kui on, siis ka peotäis pohli)

Puhasta ja tükelda õunad ning kata nendega vormi põhi.

Sega kaerahelbed toasooja või, suhkru ja kaneeliga ning laota segu õuntele.

Küpseta 180-kraadises ahjus 15 minutit.

Ahjust välja võttes võid raputada peale pohlasid.

TOMAT ja SUVI-KÕRVITS sisdavad rikkalikult taimepigmente, flavonoide ja karotenoide, vitamiinidest C-vitamiini ja foolhapet. Basiilik on hea mineraalide allikas.

SUVIKÕRVITSAAMPSUD GV

1 väike suvikõrvits
peotäis kirsstomateid
0,5 klaasi riivjuustu
peale pisike peotäis basiilikut

Lõika suvikõrvits õhukesteks viiludeks ja aseta viilud ahjuplaadile. Lao peale viilutatud tomat ja riputa üle riivjuustuga.

Küpseta 180-kraadises ahjus umbes 10 minutit.