



KUIDAS TOITA TERVET IMIKUT?



Oma pisikest röömurulli õigesti toites mõjutame tema tervist ka hilisemas elus. Paraku võib just see "õigesti toitmine" vanemates tekitada palju küsimusi. Mõnele esmapilgul keerulisena näivale küsimusele leiame lihtsa vastuse siit voldikust. Kui aga siit vastust ei leia, võib kõike, mis puudutab pisikese ilmakodaniku toitmist, küsida meie käest: info@nutrimedical.ee; www.aptaclub.ee; infotelefon Emme küsib: 800 3663 või leia meid sotsiaalmeediast (facebook, instagram).

MIS ON PARIM TOIT IMIKUEAS?

Esimese kuue elukuu jooksul on lapse ainuõigeks toiduks ja joogiks oma ema piim. Sellest iga lapse jaoks individuaalsest, keerukast ja pidevalt muutuvast toidust saab laps kõik vajaliku kasvamiseks. See on toit, mis on alati soe, valmis ja käepärast. Lisaväärtusena pakub rinnapiim arenemiseks ja küpsemiseks vajalikku ehitusmaterjali, kaitseb last erinevate haiguste eest ja tagab parima võimaliku tervise täiskasvanueas.

Oma ema piima ei ole võimalik asendada ühegi teise imetaja piimaga – need ei vasta koostiselt inimlapse vajadustele. Pigem vastupidi: vale toit võib kaasa tuua haiguse ja mure. Piisava piimakoguse rinnas tagab lapse imetamine vastavalt tema nõudlusele. Mida sagedamini last imetada, seda rohkem on rinnas piima. Loomulikult peab ema ise sööma korralikult ja jooma piisavalt vedelikku (umbes 2 liitrit päevas).

Last toites tekib tihe ning vajalik side ema ja lapse vahel. Beebi tunneb end turvaliselt ja kaitstult ning ema organism taastub tänu imetamisega seotud hormonaalsetele muutustele pikast rasedusest ja kurnavast sünnitusest kiiremini. Rõõmus ja rahulolev laps, kes kasvab hästi, on parim märk sellest, et laps saab piisavalt süüa. Vastsündinu sööb ööpäevas 8 - 12 korda. Esialgu on söömiskorrad väga ebaregulaarsed ja toidukordade vahe võiks olla 1,5 - 3 tundi. Kui laps muutub osavamaks, siis muutuvad ka toidukorrad korrapärasemaks ja lühemaks.

Juhul kui tundub, et piimakogus ei ole piisav, last vaevavad kõhumured või muud probleemid on mõistlik enne rinnapiimaga toitmise lõpetamist otsida abi lapse arsti/õe käest. Koos leiame kindlasti mõistliku lahenduse, mis tagab pere heaolu ja lapse kasvamise.

Selle raamatu vene keelse versiooni leiame skännides QR koodi:



SOBIV VANUS ERINEVATE LISATOITUDE PAKKUMISEKS

Vanus (kuudes)	0-4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	24
Rinnapiim, piimasegu										Rinnapiim/ lehmapiim	
Esimesed köögiviljad: kartul, porgand, kõrvits, maguskartul (püreena)											
Köögiviljad: kõik muud, ka mõrkjamad, nagu brokoli, lillkapsas, kapsas, kaalikas, peet, spinat, naeris, tomat (püreena)											
Kaunviljad: oad, herved											
Esimesed puuviljad ja marjad: pirn, õun, (banaan), mustikad, sõstrad, vaarikad, pohlad, murakad, jõhvikad (püreena)											
Puuviljad, marjad: kiivi, tsitruselised, maasikad jt.											
Liha: vasika-, kalkuni-, lamba-, veise-, kana-, küülikuliha jt (hautatuna ja püreena)											
Kala											
Maks											
Muna: kollane + munavalge											
Esimesed teraviljad: tatar, kaer (rauaga rikastatud)											
Teraviljad: mais, nisu, rukis, hirss, oder											
Piimatooted toiduks: jogurt, keefir, hapupiim											
Piimatooted toiduks: kohupiim, juust											
Piim joogiks											
Rasvad: õli, või											
Suhkrut sisaldavad joogid, mahlad: kui joob juba tassist – kuni 240 ml/näd veega lahjendatuna											

- Põhitoit

○ Lisatoitu ei vaja
- Vajadusel ettevaatlikult alustada lisatoitmisega

● Lisatoit vajalik

Juhul kui on teada, et lapsel võib mõne toiduaine (maapähklid, muna) vastu olla allergia, siis neid toitusid lülitatakse toiduvalikusse 4 - 11. kuu vanuses ainult arsti järelevalve all.

KAS LAPSELE TULEB ANDA LISAKS D-VITAMIINI?

Laps vajab alates 5. elupäevast kuni 2 aastaseks saamiseni toidule (rinnapiim või piimasegu) lisaks D-vitamiini tilku, et tagada tugevad luud ja sirge rüht. Vahet peetakse ainult päikeselistel suvekuudel.

Täpset päevadoosi tasub alati küsida oma arsti/õe käest ja uurida D-vitamiini pudelilt. Milline D-vitamiini preparaat valida sõltub selle sobivusest lapsele.

- JÄRGI ARSTI SOOVITUSII!
- alates 5.elupäevast lisaks D-vitamiini tilgad vastavalt arsti soovitusele (tavaliselt 5 tilka päevas)
 - 5 tilka = 400 RÜ = 10 µg

KAS IMIK VAJAB JOOGIKS VETT?

Rinnapiimatoidul lapse joogiks ja söögiks on rinnapiim. Toidukorra alguses on rinnapiim lahjem ja katab kenasti lapse vedelikuvajaduse. Toidukorra lõpuks saab laps rammusamat piima, mis täidab kõhtu. Seega ei vaja terve laps reeglina ka kuuma ilmaga lisaks juua, vaid piisab rinnapiimast. Kui laps sööb piimasegu, siis võib joogiks pakkuda puhas keedetud vett.
* janujoogiks on puhas keedetud vesi (palav ilm, haigus ja palavik)

Kui laps hakkab saama lisatoitu, tuleb teda harjutada ka vee joomisega. Pakkuge juua pärast sööki. Kuni 6 kuuseks saamiseni tuleb vesi keeta ja jahutada, hiljem sobib selleks puhas kraanivesi (vajadusel enne koostist ja kvaliteeti kontrollida. Kaevuvesi imikueas ei sobi.

KAS IMIKU JANUJOOGIKS SOBIB MAHL?

Õigeks janujoogiks on puhas vesi. Tänapäeval ei soovitata anda lapsele mahla enne, kui ta on saanud vähemalt 6 kuu vanuseks ja joob tassist. Kindlasti ei tohiks anda mahla pudelist ega jätta mahlapudelit pikaks ajaks lapsele pihku. Liigne mahl täidab lapse kõhu ja tekitab isutust ning võib põhjustada kõhulahtisust. Kõhulahtisuse võib põhjustada must ploom ning pirni ja õunamahlas leiduv sorbitool (süsivesik), mida lapse seedetraktis lõhustada ei suudeta ning tulemuseks on kõhulahtisus, kõhuvalu ja gaasivalud. Pikaldane kokkupuude mahlaga on kahjulik hammastele. Maksimaalne mahlakogus ööpäevas on 100 - 120 ml. Mahla pakutakse ainult toidukorra ajal, siis on mahlas leiduvast C-vitamiinist kõige rohkem kasu!

NB! Mahla ja muid magustatud jooke ei soovitata lastele anda enne 2 aastaseks saamist. Kui juba annate mahla, siis mitte rohkem kui klaas (240 ml) nädalas. Kui olete otsustanud mahla anda, peaks see olema kodus pressitud või spetsiaalselt imikutele mõeldud mahl. Mahla soovitatakse veega lahjendada (vähemalt pooleks).

KAS IMIKU JANUJOOGIKS SOBIB TEE?

Imiku janujoogiks on puhas keedetud vesi! Kui soovite pakkuda oma lapsele teed, siis tasuks eelistada spetsiaalselt imiku jaoks valmistatud teed. Sel juhul on kindel, et tees sisalduvad koostisosad on lapsele ohutud. Koduse taimetee puhul ei tea me kunagi, kas pakutav tee ei sisalda lapse jaoks liiga palju toimeaineid. Samuti jälgida, et tee sobiks lapsele vanuselisel. Teed pakutakse toidukordade lõpus või nende vahel - siis ei riku tee lapse söögiisu ega sega toidust vajalike toitainete (näiteks raua) imendumist. Ööpäevane tee kogus on maksimaalselt 150 - 180 ml (200 ml). Kui pakutav tee sisaldab suhkrut, tuleb erilist tähelepanu pöörata lapse hammaste hooldusele, et ära hoida hambakaariese teket. Tee on osa toidukorrast, seda juuakse tassist - 100 - 120 ml päevas.

MILLISEST VANUSEST ALATES VAJAB LAPS PIIMATOIDULE LISAKS LISATOITU?

Ligikaudu poole aastaseks saades on laps igati valmis vastu astuma uutele maitsetele ja elamustele - on aeg haarata pihku lusikas ja proovida lisaks turvalisele ja tuttavale piimale ka muud toitu. See võib osutuda aga keeruliseks, sest piima maitse on nii tuttav ja hea, et uut pelgav laps selle kõrvale muud ei tahagi. Nüüd on vanemate kord näidata oma järjekindlust - kui laps esimesel korral uuest toidust keeldub, tuleb järjekindlalt jätkata selle pakkumist, vajadusel kümme ja enam korda. Laps harjub maitsega ja mõne aja pärast asub juba isukalt uue toidu kallale.

OLULINE MEELESPEA! Lisatoidu pakkumisega ei maksa liiga kaua viivitada, sest laps on eriti aldis kogema uut maitset 4 - 6 kuu vanuses (mitte enne lapse 17. nädala vanuseks saamist ega hiljem kui 26. nädala vanuselt). Sama kehtib ka erineva konsistentsiga toidu kohta. Kuue kuustele ja vanematele imikutele sobivad püreestatud toidud, 9 - 12 kuustele lastele peenestatud toidud suuremate tükikestega. 12-kuuselt võib suurem osa lapsi süüa sama toitu, mis suured inimesed, kuid ettevaatlik tuleb olla toitudega, mis võivad kergesti kurku minna (pähtlid, väikesed porganditükid).

LAPSE OSKUSED, MIS VIITAVAD SELLELE, MILLIST TOITU LAPSELE PAKKUDA

0 - 4 kuud	• kaasasündinud imemisrefleks	• vedel toit rinnapiim/eale vastav piimasegu
4 - 6 kuud	• imemisrefleks nõrgeneb • tekib oskus võtta huultega lusikalt toitu • istub toe najal • hoiab kindlalt pead	• püreestatud toit (homogeenne) püree, puder (vedelam)
7 - 8 kuud	• istub ise • hammaste abil peenestab toitu suus • hammustab kõike, mis huvitav • paneb ise toitu suhu • abistamisel joob tassist	• väikeseid tükke sisaldav püree ja puder • liha püreeritult (toidu võib peeneks tampida kahvliga)
9 - 10 kuud	• hammustab • haarab toitu näppudega • hoiab ise kruusi ja joob sellest	• tükkidega püree
10 - 12 kuud	• püüab ise lusikaga toitu suhu tõsta • püüab juua tassist	• peenestatud toit



MILLISEST LISATOIDUST ALUSTADA?

Kõige paremini sobivad alustamiseks kodumaal kasvavad köögiviljad, puuviljad ja marjad. Ei ole rangeid soovitusi, millise toiduga on kõige parem alustada, kuid imik peab saama kätte kõik talle vajalikud toitaineid, mida rinnapiimas enam piisavalt ei ole (NB! eriti rauda). Sellepärast peavad esimesed lisatoidud olema kindlasti rauarikkad ja kergesti omastatavad. Kõik muu sõltub eelkõige piirkonnast, riigist, toidukultuurist, toiduvaliku võimalustest, perekonna traditsioonidest ja hooajast.

Püree valmistamine: Lapse harjutamisel tahke toiduga tuleb anda esimesed toidud püreena. Selleks tuleb köögivilja koorida ja tükeldada väikesteks tükkideks ning keeta väheses vees pehmeks. Vitamiinid säilivad veelgi paremini, kui toitu keetmise asemel aurutada. Pehmeks keedetud/aurutatud köögivilja kurnatakse ja püreestatakse kas blenderi abil või lusikaga läbi sõela surudes. Lõpuks lisatakse paraja paksusega püree saamiseks lapsele juba tuttavat rinnapiima või piimasegu.



TERAVILJAD

Esimeste teraviljadena sobivad riis, tatar, hirss, mais ja kaer. Järgmistena lisanduvad rukis, oder ja nisu. Nisu puhul tuleb arvestada, et ei liiga varane (enne 4 kuuseks saamist) ega liiga hiline (pärast 7 kuuseks saamist) sööma hakkamine ei ole hea. Tähtis on alustada väikesest kogusest korraga. Kui laps hakkab lisatoitu sööma talvel, kui ei ole enam värsket köögivilja saada, oleks väärtuslikum valik alustamiseks teraviljad- tatar ja kaer. Kuu aja pärast võib proovida rukist, nisu ja otra. Eelistage rauaga rikastatud beebiputrusid.



KÖÖGIVILJAD

Värsket köögivilja hooajal sobivad alustamiseks kodumaised köögiviljad: kartul, kõrvits ja porgand. Need on magusad ja laps sööb neid meelsamini. Edasi lisanduvad kõik muud köögiviljad. Varakult tuleb harjutada ka mörkjamate köögiviljadega nagu lillkapsas, brokoli, kaalikas.



PUUVILJAD, MARJAD

Kui köögivilja on juba saanud lapse toidu igapäevaseks osaks, siis tasub proovida ka puuvilja ja marju. Jällegi tasuks eelistada kodumaiseid õunu, pirne ja metsamarju, millele edaspidi lisanduvad teised puuviljad (näiteks banaan) ja marjad.

SOOVITUS! Külmutage suvel ja sügisel talveks värsket köögi- ja puuvilja.

MILLISED TOIDUD IMIKULE EI SOBI?

Imiku toit on soolata ja suhkruta. Sel viisil tajub laps ehedat toidu maitset. Soola ja suhkruga vältimine aitab kaasa parimale tervisele hilisemas elus. Imikuea botulismi (*Clostridium botulinum*) võimaliku riski tõttu ei tohi lapsele enne aastaseks saamist anda mett. Kuni 4. aastani ei soovitata tarvitada fenkolit sisaldavaid tooteid (gaaside leevendamise ja seedimist soodustavad teed). Riisijoogid ja galetid (riisileivakesed) ei sobi imikule nende anorgaanilise arseeni sisalduse tõttu. Samal põhjusel ei soovitata kasutada liiga sageli ka teralist riisi.

Imikule ei sobi äärmuslikud toitumise variandid erinevatest dieetidest, näiteks taimetoit. Laps, kes siiski on ainult taimetoidul, peab saama päevas

vähemalt pool liitrit rinnapiima või rauaga rikastatud piimasegu!

Kuni 2 aastaseks saamiseni ei tohiks piirata lapse menüüs rasvu, sest just nendest saab ta oma peamise energia. Selles vanuses lapsele ei ole hea pakkuda ka soolatud, tugevasti praetud, grillitud, suitsutatud toitu, toorest ja termiliselt vähe töödeldud liha, kala, linnuliha, muna ja maksa, madala rasvasisaldusega ja rasvavabu dieettoitusid. Toiduvalikusse ei sobi ka kunstlikke lisaained sisaldavad toidud, kommid ja maiustused, tee, kohv, karastusjoogid, mahlajoogid, energiajoogid, gaseeritud joogid (allikas: Imiku toit ja toitumine, juhised lapsevanemale, Eesti Lastearstide Selts 2012).

KAS LAPSELE PEAB ANDMA LIHA?

Liha on suurepärane valgu ja raua, B grupi vitamiinide ning mikroelementide vase ja tsingi allikas ning seetõttu imikule pärast (4) - 6 kuuseks saamist väga vajalik toit. Seda eriti ainult rinnapiima toidul olnud 6 kuuseks saanud lastele (vaatamata sellele, et rinnapiima on piisavalt ja laps kasvab jõudsalt). Imikule sobib taine sea-, vasika-, looma-, lambaliha. Suurepärane valik on ka küüliku- ja vasikaliha hästi omastuva raua tõttu. Menüü mitmekesistamiseks sobivad hästi ka kana ja kala. Maks suurepärase rauaallikana sobib lapse

toiduvalikusse 9 kuu vanusest. Maksa on hea pakkuda maheda maitsega köögiviljapüreega, 1 - 2 supilusikatäit 1 - 2 korda kuus. Rauavaegusaneemia ära hoidmiseks piisab väikesest lihakogusest päevas. Sobilik päevane lihatükk on lapse peopesa suurune (umbes 25 - 50 grammi ehk 1 - 2 supilusikatäit). Liha valmistamine: esimestel kuudel tuleb liha vähemalt 2 korda läbi hakklimasina lasta. Hiljem võib seda hakata pakkuma väikesteks tükkideks lõigatuna. Imikule ei sobi vorstitooted ega töödeldud lihatooted.

KAS KALAST PEAKS HOIDUMA?

Kala on väga vajalik lisatoit, olles suurepärane valgu, asendamatute oomega 3 rasvhapete ja mineraalainete allikas. Kala sisaldab ka palju vajalikke mikroelemente: jood, fluor, vask ja tsink. Kala sobib lapse menüüsse

alates 6 kuu vanusest 1 - 2 korral nädalas, parajaks koguseks on umbes 30 g ehk 1 supilusikatäis. Alustada võib lahjast mageveekalast ja hiljem lisada muud liigid. Kala ei sobi vaid siis, kui lapsel on allergia kala vastu.

Liha ja kala valmistamine:

- taist liha ja kala saab aurutada või keeta;
- liha peab olema korralikult keedetud (ilma roosade laikudeta) ning kala pea olema korraliku tekstuuriga;
- kalast tuleb väga hoolikalt luud eemaldada.

KAS JA MILLAL ANDA LAPSELE KANAMUNA?

Munakollane sisaldab väärtuslikke rasvhappeid, mis on vajalikud aju ja nägemise arenguks. Munavalge on väga kasulik ja kvaliteetne valguallikas, kuid seda peetakse üheks sagedasemaks allergia põhjustajaks. Uued seisukohad lubavad kõvaks keedetud muna pakkuda lapsele ligikaudu 6 kuu vanusest, sõltumata sellest, kas lapsel on kalduvus allergiale või ei. Imikule

sobib kõvaks keedetud muna (10 - 15 minutit keedetud). Alustada sobiks 1/2 kõvaks keedetud väikese munaga 2 x nädalas. Imikutel, kes saavad muna varem, tekib munaallergia harvemini. Kanamuna tuleb vältida vaid juhul, kui see põhjustab lapsele allergiat. Kui kahtlustate, et lapsel võib olla munavalgu allergia, pidage enne muna pakkumist nõu arstiga.

MILLAL HAKATA ANDMA TEISI PIIMATOOTEID?

Piimatooted lisatoiduna sobivad alates 9 kuu vanusest, kui laps sööb juba liha ja kala. Paremini on omastatavad ja seeditavad hapendatud ja fermenteeritud tooted nagu jogurt, keefir, hapupiim ja hapukoor. Kohupiim on väga valgurikas ja selle tarbimisega ei tohiks üle pingutada - piisab 20 - 50 grammist ööpäevas.

- Lehmapiim sisaldab väärtuslikku valku ja rohkelt hästi omastatavat kaltsiumi, kuid oma koostiselt on see ideaalseks toiduks vasikatele.
- Imiku jaoks on ideaalseks põhitoiduks esimesel eluaastal rinnapiim.

Selle puudumisel piimasegu/jätkupiima-segu ja üle 1 aastastele lastele spetsiaalne väikelaste piimajook.

MILLAL VÕIB LAPS HAKATA JOOMA LEHMAPIIMA?

Lehmapiim ei sobi rinnapiima ega piimasegu asemel, sest selle valgusisaldus on liiga suur ja rauasisaldus liiga väike. Varakult lehmapiima söövad lapsed on ohustatud rauavaegusaneemiast. Lehmapiimavalg põhjustab sageli ka toiduallergiat. Lehmapiim sobib alates 6 kuu vanusest väikeses koguses kodustesse püreesse ja putrudesse juhul, kui lapsel ei ole lehmapiimavalgu vastu allergiat.

NB! Kui laps on pikalt olnud ainult rinnapiimatoidul, oleks mõistlik lisada toiduvalmistamisel lehmapiima asemel hoopis rauaga rikastatud jätkupiimasegu. Rauavaegusaneemia vältimiseks soovitatakse ka üle 1 aasta vanuse lapse toitmiseks kasutada spetsiaalset lehmapiima asendamiseks mõeldud ja rauaga rikastatud piimajooki väikelapsele.

VÄIKE ABIMEES TOIDUKORDADE SÄTTIMISEKS

Vanus (kuudes)	0-4 kuud	4 kuud +	6 kuud +	8 kuud +	10 kuud +
Hommiku-söök	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml
Lõunaõode	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 200 - 300 g
Lõuna	 70 - 230 ml	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 200 - 300 g
Õhtuõode	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 100 - 150 ml  100 - 150 g	 100 - 150 ml  100 - 150 g
Õhtusöök	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 200 - 300 g
Õööode	 70 - 230 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml	 180 - 200 ml



rinnapiim või piimasegu



puuviljad, teraviljahelbed, beebiküpsised või -kuivikud



teraviljapuder, hiljem muna- või kohupiimaroad



köögivilja- või teraviljapuder, hiljem lisatakse liha ja kala

PÕHITOIDU JA LISATOIDU KOGUSED JA KORRAD 1 ELUAASTAL (KOHANDATUD ELS 2020 SOOVITUSTEST)

Vanus (kuudes)	Põhitoidu kogus päevas (ml)	Lisatoidu kogus päevas (g)	Lisatoidu kordi päevas	Ühe söögikorra ligikaudne kogus (ml)	Kaaluiive kuus (g)
0 - 4	400 - 900	0	0	70 - 200	500 - 1000
4 - 5	900	5 - 50	1 - 2	200	500 - 1000
6	900 - 1000	50 - 100	1 - 2	200	600 - 800
7	850 - 900	100 - 150	2	200	600 - 800
8	800	200	2 - 3	200	400 - 800
9	750	250	3	200	400 - 800
10	700	300	3 - 4	200	400 - 800
11	600 - 650	350 - 400	3 - 4	200	400 - 800
12	500 - 600	400 - 500	3 - 4	200	400 - 800

NB! Lapse kasvades ja arenedes muutub tema energia- ja toitainetevajadus. Väikelapse ehk ehk 1 - 3 aastase lapse toitmise kohta leiate infot www.aptaclub.ee



MILLISED KASULIKUD AINED PEITUVAD ERINEVATES TOIDUAINETES?

Köögilviljad		
kartul	väärtuslik valk, tärkliserikas, C-vitamiin ja B grupi vitamiinid	tekitab harvem allergiat
lillkapsas	C-vitamiin, K-vitamiin, kiudained	tekitab harvem allergiat
brokoli	C-vitamiin, foolhape, kiudained	
porgand	beeta-karoteen, kiudained	
kõrvitsalised	a-karoteen, kiudained	

Puuviljad ja marjad		
õun	C-vitamiin, kiudained	tekitab harvem allergiat
pirn	C-vitamiin, kiudained	tekitab harvem allergiat
banaan	energiarikas, kaaliumi ja vaserikas	konsistents muudab lapsel söömise lihtsaks
punanesõstar	vitamiini ja mineraalainete rikas	tekitab harvem allergiat
mustsõstar	väga C-vitamiinirikas	
metsamarjad	vitamiinirikad	tekitavad harvem allergiat

Teraviljad		
riis, tatar, hirss, mais	gluteenivabad, B grupi vitamiinid, kiudained, tatar – kõige kaaliumirikam	tekitavad harvem allergiat
nisu, rukis, oder, kaer	gluteeni sisaldavad, kaer – eriti kiudainete rikas, B grupi vitamiinid, rukis – raurikas	

Loomset päritolu toidud		
liha	väärtuslik valk, hästi imenduv raud, tsink, foolhape, A-vitamiin	NB! Parim rauaallikas imikueas
kala	valk, mineraalained (kaltsium, fosfor, jood, vask, tsink). Rasvhapped, mis on olulised nägemise jaaju arengus	
piim	suurepärane kaltsiumi allikas	
muna	täisväärtuslik valk, fosfolipiidid	vajalikud aju ja nägemis-funktsiooni arenguks

KAS PÜREED JA PUTRU VÕIKS KA ISE KODUS VALMISTADA?

Köögilviljapüreed, puuviljapüreed ja putru võib edukalt ise kodus valmistada, kuigi valmis püreega on vähem vaeva ja seda on lapsele ohutu pakkuda.

MIS VÕLU PEITUB KODUS VALMISTATUD PÜREEDES JA PUTRUDES?

- Püree või puder valmib parimatest sobilikest toorainetest ning sobivas koguses.
- Korruga võib valmistada suurema koguse, mida saab väiksemate portsudena külmutada.
- Isetehtud püree muudab väga väärtuslikuks sellele lisatud rinnapiim või piimasegu – kahaneb tunduvalt rauavaegusaneemia tekke risk.
- Esimesel eluaastal ei peaks lapse toidule lisama soola ega suhkrut.
- Kodus valmistatud toidul on sees emme hoolitsus ja pai.

NB! Leidke vahvaid retsepte toiduvalmistamiseks Aptclub.ee kodulehelt ja sotsiaalmeediast (facebook ja instagram)!

MILLAL ANDA LAPSELE POEPÜREED?

Tööstuslikud püreed, mida müüakse kauplustes valmiskujul aitavad täiendada lapse toiduvalikut:

- need sobivad hästi reisile kaasa võtmiseks, sest avamata pakendit ei ole vaja hoida külmikus;
- need on väga head jalutuskäigul, kui lapsel läheb kõht tühjaks, aga koduni on veel tükk maad;
- need on head, kui soovite üksnes väikest kogust uue maitse proovimiseks (sest valmistada ise supilusikatäis vasikaliha on keerukas);
- need sobivad erijuhtudeks, kui lapsel tuleb äkki suur nälg, aga ema ei ole veel jõudnud putru keeta;
- need on head talvel, mil värskete puuviljade, marjade ja aedviljade valik on kesine.

Oluline meespea!

- toit tuleb tõsta purgist välja taldrikule või kaussi ja mitte toita last otse purgist, sest nii satuvad suus olevad mikroorganismid lusikalt purki ning hakkavad toidu sees paljunema ja võivad põhjustada lapsele probleeme (kõhulahtisust). Allesjäänud toit rikneb!
- avatud purki hoitakse külmikus korralikult kaanega suletuna, sellisena säilib toit kuni 2 ööpäeva;
- valmispürees domineerivad tavaliselt magusad aedviljad (porgand, bataat ehk maguskartul), mida imikud niigi meelsasti söövad, aga mõrkjamaid (brokolit) on vähem;
- veenduge, et püree on soola ja suhkruta;
- imiku esimesed püreed ei tohiks koosneda mitmest toiduainest, sest kui ilmneb allergia või talumatus, siis on raske kindlaks teha, mis on selle põhjuseks.

MIDA TEHA, KUI LAST KIMBUTAB KÕHUKINNISUS?

Kõigepealt tuleb teha selgeks, kas tegemist on ikka tõsise ja tõelise kõhukinnisusega. Rinnapiima toidul laps võib kakada praktiliselt iga toidukorra järgi, aga ka 2 - 5 päeva tagant ilma, et see lapsele vaevusi tekitaks. Kui see ema häirib, siis tasub pöörduda arsti poole ja oma mure ära rääkida.

Suurem laps, kes sööb juba lisatoitu, võiks kõhukinnisuse korral abi saada värsketest köögiviljadest (porgand, kapsas), puuviljadest (õun) ja kuivatatud puuviljadest. Oluline on jälgida, et laps saaks piisavalt vedelikku. Joogiks sobib kõige paremini puhas vesi.

MIDA TEHA, KUI LAPSEL ON KÕHULAHTISUS?

Rinnapiima toidul laps kakab sageli pärast iga toidukorda. Kui ta samas on terve ja kasvab hästi pole muretsemiseks põhjust. Üleminekul rinnapiima toidult piimasegule võib lapse kaka muutuda roheliseks. See ei pruugi tähendada haigust – põhjuseks on piimasegu

koostise iseärasused (rauaühendid), hüdrolüüsitud (eelseeditud) valk. Ülimalt tähtis on pakkuda lapsele piisavalt juua. Lisatoitu saaval lapsel võivad aidata kõhtu kinnistada mustikas ja banaan.

NB! Kõhulahtisuse korral peab olema väga tähelepanelik, sest selle põhjuseks võib olla viiruste või bakterite põhjustatud haigus ja lapse seisund võib kiiresti halveneda. PÖÖRDUGE OMA ARSTI POOLE!

MILLISED TOIDUAINED PÕHJUSTAVAD SAGEDAMINI ALLERGIAT?

Iga toiduaine võib põhjustada allergiat. Kõige sagedamini põhjustavad toiduallergiat imiku- ja väikelapseas lehmapiim, muna, kala ja nisu, soja, maapähklid, muud pähklid. Kui toiduallergia nähud tekivad juba rinnapiimatoidul, võib selle põhjuseks olla emapiima kaudu lapseni jõudnud allergiat põhjustavad toiduained. Sel juhul tuleb emal rinnaga toitmise ajal vältida lapsele allergiat põhjustavate toiduainete söömist.

Teised sagedamini allergiat põhjustavad toiduained on tsitruselised, maasikad, kiivi, tomat, paprika, seller, herned, oad, pähklid, mandlid, šokolaad, kakao, mesi, koorikulised ja kalamari. Allergia kahtluse korral on oluline pöörduda arsti poole, et välja selgitada, kas tegemist on allergia, talumatuse või mõne muu probleemiga!

NB! Allergia puudumisel tasub mees pidada, et nende toiduainete lisamist toidusedelisse ei tasu edasi lükata. Uuringud on näidanud, et potentsiaalselt allergiat põhjustavate toiduainete hiline lisamine menüüsse ei vähenda allergiariski. Kui laps on allergiline või on teada allergia esinemine perekonnas, tuleb allergeensed toiduained toiduvalikusse lisada arsti järelevalve all.

KAS IMIKULE SOBIB VEGETAARLUS JA VEGANLUS?

Kui laps on terve, ei peaks tema toiduvalikust ilma põhjusega elimineerima erinevaid toitusid ja toiduainete rühmi. Kui olete siiski valinud taimetoitluse (eriti veganluse), peavad ema ja laps olema arsti pideva ja hoolika järelevalve all, et lapsel ei tekiks vajalikest toitainetest puudust. B12-vitamiini puudus pärsib imiku normaalset kasvu ja aju arengut ning võib lõppeda surmaga. Vegandieedid ei

ole lapseas soovitatavad. Lapseootel ja imetav vegan peab tarvitama toidulisandeid ning pidevalt jälgima B12-, B2-, A- ja D-vitamiini taset veres. Imikule tuleb toiduga tagada vajalikul hulgal B12- ja D-vitamiini, rauda, tsinki, foolhapet, oomega-3-rasvhappeid (iseäranis dokosaheksaeenhapet), valku ja kaltsiumi ning loomulikult vajalikus koguses energiat.

TOITAINETE VÕIMALIK PUUDUJÄÄK ERINEVATE VEGETAARSETE DIEETIDE KORRAL

	Lakto-ovo-vegetaarlus	Lakto-vegetaarlus	Ovo-vegetaarlus	Veganlus
Raud	●	●	●	●
Tsink	●	●	●	●
Kaltsium			●	●
B12-vitamiin			●	●
B2-vitamiin				●
D-vitamiin	●	●	●	●
A-vitamiin				●
Oomega-3-rasvhapped (DHA)	●	●	●	●
Valk	●	●	●	●

DHA - dokosaheksaeenhape

KULDSED REEGLID IMIKU TOITMISEKS!

Kui laps on saanud kuue kuu vanuseks, on viimane aeg alustada harjumist lisatoiduga, sest ainult rinnapiimast/piimasegust enam ei piisa. Rahvusvaheliste soovitusete kohaselt tuleb lisatoidu pakkumist alustada mitte enne lapse 17 nädala vanuseks saamist ega mitte hiljem kui 26 nädala vanuseks saamist (ESPGHAN 2017).

LAPS ON VALMIS SÖÖMA LUSIKAST LISATOITU, KUI TAL ON LÕIKUMAS ESIMESED HAMBAD JA TA

- Hoiab hästi pead ja istub toe najal (ema, isa süles, toitmistoolis).
- Tahab lusikast toitu võtta.
- Näitab, et kõht on täis, keeldudes edasi söömast.

Teisel elupoolaastal on laps eriti aldis õppima lusikast söömist ning hõõrub mõnuga lusikat vastu sügelevaid igemeid.

IGAT UUT TOITU PAKUTAKSE ESIALGU ETTEVAATLIKULT

- Alustatakse ühe uue toiduga.
- Uut toitu pakutakse esialgu vaid teelusikatäis. Igal järgmisel toidukorral kogust tasapisi suurendatakse.
- Toidukoguse suurenedes (100 - 150 g-ni) asendab see suure osa varem toidukorra ajal söödud rinnapiimast.
- Toidukorra lõpuks sobiks lapsele pakkuda rinnapiima/piimasegu.
- Uue toiduga harjumine võtab 3 - 7 päeva.
- Tähtis on jälgida, kuidas uus toit lapsele sobib – kui laps ei tunne ennast söömise järgselt hästi (kõhulahtisus, nahalööve), siis on see viiteks, et antud hetkel see toit lapsele ei sobi.

KUIDAS TOITU TURVALISELT VALMISTADA, SOOJENDADA JA SÄILITADA?

Toit ei tohi mitte kunagi olla liiga kuum või liiga külm. Kui olete toidu valmis keetnud või üles soojendanud, tuleb seda alati enne lapsele pakkumist proovida. Parim viis on teha seda oma käesljal. Kui tunnete, et toit on kuum, oodake paar minutit, et see jahtuks - ärge kunagi pakkuge lapsele liiga kuuma toitu! Soojendamiseks asetage toit kuuma veega kaussi ja laske sel niimoodi soojeneda.

NÄPUNÄITEID TOIDU SÄILITAMISEKS

Esialgu sööb laps lisatoitu lusikatäite kaupa ning toitu jääb palju üle. Ülejääk oleks mõistlik panna sügavkülma.

VALMIS TOIDU SÄILITAMINE

- Kontrollige alati parim enne kuupäeva.
- Kasutage kaanega kaussi ja puhast plastlusikat, nii, et vajadusel saaks kaane uuesti kausile peale panna ja külmikus järgmise toidukorrani hoida (kuni 2 ööpäeva).

Otse kausist või purgist toites tuleb ülejääk ara visata, sest see on beebi süljega saastunud.

KODUS VALMISTATUD TOIDU SÄILITAMINE

- Toit tuleb enne sügavkülmutamist maha jahutada
- Veenduge, et sügavkülmiku temperatuur oleks - 18 kraadi või alla selle.
- Kasutage suletavate kaanega plastkausse või jääkuubikute valmistamiseks mõeldud karpe. Kirjutage alati karbile peale, mis toiduga on tegemist ja millal see on valmistatud. Puhastage enne kasutamist alati põhjalikult külmiku karbid ja riiulid.
- Sulatage sügavkülmutatud toit enne kasutamist korralikult üles ja ärge ülessulanud toitu kunagi uuesti külmutage.
- Visake kasutamata sügavkülmutatud toit 3 kuu möödudes minema.

VEEL KASULIKKU INFOT TOITMISE KOHTA!

Tilluke toitumisterminite koduabiline:

Gluteen - nisis leiduv teraviljavalk (sarnane valk rukkis on sekaliin, odras - hordeiin ja kaeras aveiin).

Intaktne valk - täisvalk, mida ei ole lõhustatud, näiteks lehmapiimavalk.

Koolikud - gaasivalud. Kui laps nutab alates 3 elunädalast lohutamatu paar tundi järjest ja seda vähemalt neljal päeval nädalas, siis on tegemist gaasivalude ehk koolikutega.

Laktoos - piimasuhkur.

Nukleotiidid - valgulised osised rinnapiimas. Ülesandeks on osalemine immuunsüsteemi ja keharakkude ülesehitamises. Nukleotiidid on olulised just esimestel elukuudel. Kaasaegsed piimasegud on nukleotiididega rikastatud. Leia vastav info pakendilt!

Pika ahelaga polüküllastamata rasvhapped (LCP PUFA) - rinnapiimas leiduv unikaalne rasvhapete segu, mis on imiku jaoks eriti olulised esimestel elukuudel. LCP PUFA-l on väga tähtis roll imiku aju ja nägemisfunktsiooni arengus. Kaasaegsed piimasegud on rikastatud LCP PUFA-ga. Leia vastav info pakendilt!

Prebiootilised kiudained - süsivesikud, mida leidub suures koguses rinnapiimas. Need süsivesikud (nimetatakse ka oligosahhariidideks) inimese peensooles ei lõhustu. Jõudes jämesoolde on seal toiduks tervisele kasulikele bifido- ja laktobatsillidele. Tulemuseks on tugevam immuunsüsteem: laps on terve ja ei haigestu reeglina allergiasse ega ka nakkushaigustesse. Kaasaegsed piimasegud sisaldavad prebiootilisi kiudaineid. Leia vastav info pakendilt!

Probiootikumid - tervisele kasulikud bakterid inimese jämesooles. Igal probiootikumi tüvel on oma toime, mida tuleb eelnevalt katsetes tõestada. Probiootikume soovatakse tarbida kuuridena ning kasutatavaid bakteripreparaate vahetada.

Ümbiootikumid (sünbiootikumid) - prebiootiliste kiudainete ja tervisele kasulike bakterite kombinatsioon, mille koostoimel kasulik toime tervisele võiks olla efektiivsem.

Valguhüdrolüsaat - ensüümide abil väikesteks osadeks (aminohapped ja peptiidid) lõhutud valk ehk eelseeditud valk. Tänu sellele on lapsel kergem toitu seedida ning selline valk ei põhjusta allergiat.

- **Osaline valguhüdrolüsaat** - valkude lõhustamisprotsess ei ole viidud lõpuni. Tänu sellele sisaldab toit pikema ahelaga peptiide ja vähem aminohappeid, mida on kergem seedida.
- **Täisvalguhüdrolüsaat** - valkude lõhustamine on viidud lõpuni. Toidusegu sisaldab lühikese ahelaga peptiide ja aminohappeid. Selline toidusegu sobib toiduallergia raviks.

Aminohappeline toitesegu - koosneb üksikahelal kokku pandud aminohapetest, mida laps toidust vajab. Selline toode on täiesti ilma lehmapiimata ja sobib väga raske allergia korral.

NB! Valguhüdrolüsaadid ja aminohappelised toitesegud sisaldavad kõiki vajalikke toitained, mida laps vajab. Nende kasutamise vajaduse üle pidage nõu oma lapse arsti/õega!

KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED

1. MIDA TEHA, KUI IMIKUL ON GAASIVALUD?

Gaasivalud on normaalne füsioloogiline nähtus, mis käib lapse kasvamise ja arenemisega kaasas. Gaasivalud algavad ~ 1. elukuul ja võivad kesta 4. - 5. elukuuni. Väga tugevate gaasivalude korral soovitatakse imetavatel emadel oma toidusedelis piirata sagedamini allergiat põhjustavaid toiduaineid: lehmapiim ja kõik piimatooted, pähklid, mereannid, muna, soja, suures koguses nisutooted. Imetavad emad märkavad vahel, et brokoli, kapsa, šokolaadi, tsitruseliste, küüslaugu ja pipra söömise järgselt valutab lapsel kõht rohkem. Kui sellised tähelepanekud korduvad, siis soovitatakse neid toiduaineid vältida. Kui imikut toidetakse piimaseguga, siis saab toitesegu välja vahetada välja sellise vastu, mis sisaldab osaliselt hüdrolüüsitud lehmapiimavalgu (Comfort jt). Osaliselt hüdrolüüsitud valku on kergem seedida ja omastada.

Kui gaasivalud halvendavad elukvaliteeti ja imiku kaaluiive/kasvamine on häiritud tuleb kindlasti pidada nõu lapse arsti/õega. PÕÖRDUGE ARSTI POOLE!

2. MIDA TEHA, KUI IMIKUL TULEB PÄRAST TOITMIST SAGELI TOIT ÜLES?

Toidu tagasiheide on üks imikueas esinevatest mööduvatest füsioloogilistest nähtudest, mis võib avalduda sünnist kuni lapse ~ 6 kuuseks saamiseni. Hilisemas eas esineb neid harvemini ja probleem möödub enne 1 aasta vanuseks saamist. Kui imik võtab hästi kaalus juurde ja tema psühhomotoorne areng on normaalne, siis toidu tagasiheide ravi ei vaja. Kui toidu tagasiheide on sage ja halvendab elukvaliteeti, võib proovida korrigeerida imetava ema toiduvalikut, sest toidu tagasiheide võib olla toiduallergia/talumatus avaldumise viis. Ema peaks vältima allergiat tekitavaid toiduaineid (vt. GAASIVALUDE lõiku). Kui imik sööb piimasegu ja kasvab hästi, võib segu vahetada spetsiaalse antirefluksi segu vastu (AR).

Kui toidu tagasiheitel imik ei kasva ega arene hästi ja tal esineb lisaks ka veriokset, siis tuleb kindlasti arsti käest nõu küsida. PÕÖRDUGE ARSTI POOLE!

3. MIDA TEHA, KUI IMIKUL ON KÕHT LAHTI?

Rinnapiima toidul laps kakab sageli pärast iga toidukorda. Kui ta samas on terve ja kasvab hästi pole muretsemiseks põhjust. Üleminekul rinnapiima toidult piimasegule võib lapse kaka muutuda roheliseks. See ei pruugi tähendada haigust – põhjuseks on piimasegu koostise iseärasused (rauaühendid), hüdrolüüsitud (eelseeditud) valk. Kõhulahtisuse põhjuseks võib olla toiduallergia/talumatus (imetava ema toiduvalik -vt GAASIVALUD, toitesegul lapse toit tuleb vahetada spetsiaalse ravitoidu vastu). Ülimalt tähtis on pakkuda lapsele piisavalt juua. Lisatoitu saaval lapsel võivad aidata kõhtu kinnistada mustikas ja banaan.

NB! Kõhulahtisuse korral peab olema väga tähelepanelik, sest selle põhjuseks võib olla viiruste või bakterite põhjustatud haigus ja lapse seisund võib kiiresti halveneda. PÕÖRDUGE OMA ARSTI POOLE!

4. MIDA TEHA, KUI IMIKU VÄLJAHEITES ON VERD?

See võib olla sagedane sümptom, eriti rinnapiimatoidul imikutel: väljaheide on limane ja sisaldab verd (verekiude). Kui pärakus ei ole rebendeid ja puuduvad soolestiku infektsiooni tunnused, siis võib selle põhjuseks olla toiduallergia/talumatus. Sellisel juhul tuleb imetava ema toiduvalikust välja lülitada allergiat põhjustavad toiduained (vastavalt arsti soovitusel).

Kui piimasegu toidul imiku väljaheide sisaldab verd, siis soovitatakse see asendada täishüdrolüüsitud vadakuvalku sisaldava toiteseguga (vastavalt arsti soovitusel).

5. MIDA TEHA, KUI IMIKUT KIMBUTAB KÕHUKINNISUS?

Kõigepealt tuleb teha selgeks, kas tegemist on ikka tõsise ja tõelise kõhukinnisusega. Rinnapiima toidul laps võib kakada praktiliselt iga toidukorra järgi, aga ka 2 - 5 päeva tagant ilma, et see lapsele vaevusi tekitaks. Kui see ema häirib, siis tasub pöörduda arsti poole ja oma mure ära rääkida. Suurem laps, kes sööb juba lisatoitu, võiks kõhukinnisuse korral abi saada värsketest köögiviljadest (porgand, kapsas), puuviljadest (ploomid, virsikud, aprikoosid), kuivatatud puuviljadest ning kiudainerikastest putrudest (kaer, oder, tatar). Oluline on jälgida, et laps saaks piisavalt vedelikku. Joogiks sobib kõige paremini puhas vesi.

Kui imik on ärritunud, keeldub söögist, kõht on punnis ja gaasi täis, siis võib kasu olla kui imetav ema loobub lehmapiima ja seda sisaldavatest toiduainetest (vajadusel ka teistest teistest toiduallergiat põhjustavatest toitudest). Piimasegutoidul imiku toitesegu soovitatakse vahetada osaliselt hüdrolüüsitud valku sisaldava toitesegu vastu (Comfort jt.).

Kui kõhukinnisus püsib ja imik kakab alles pärast klistiiri, tuleb pidada nõu lapse arsti/õega. PÕÖRDUGE ARSTI POOLE!

6. KAS LAPSEL ON RISK ALLERGIA TEKKEKS?

Põhilised toiduallergeenid esimesel eluaastal on lehmapiimavalgud, millega imik võib kokku puutuda nii rinnapiima kui ka piimasegu tarbides. Seepärast on väga tähtis teada, kas lapsel võib olla risk allergia tekkeks. Juhul kui lapse vanematel, vendadel-õdedel esineb allergiahaigusi (atoopiline dermatiit, bronhiaalastma, allergiline riniit jm), siis on ka lapsel suurem risk allergia tekkeks.

Kõhumassaaž ja võimlemine

Massaaži tehakse enne veeprotseduure ja enne magama minekut - see lõdvestab last ja tugevdab tema närvisüsteemi. Profülaktilise massaaži tegemise suudab ära õppida iga ema.

Massaaži tegemine samm-sammult.

- Valige rahulik ja tuuletõmbeta ruum.
- Soojendage oma käed, hõõrudes veidi aega peopesasid vastastikku.
- Massaaži tegemisel kasutage beebiõli või -kreemi.
- Pärast massaaži laske beebil puhata, vesteldes temaga hellal toonil.



Soojendage oma peopesad. Silitage kätega lapse kõhtu suunaga roiete piirist allapoole. Käed järgnevad vaheldumisi teineteisele.



Hoidke vasaku käega beebi kandadest. Parema käe peopesaga silitage kõhtu suunaga roiete piirist allapoole.



Asetage käed kahele poole naba, silitage kõhtu nimetissõrmedega suunaga keskelt väljapoole.



Tehke peopesadega ringjaid liigutusi ümber naba kellaosuti suunas.



Silitage parema käe peopesaga kõhtu paremalt roiete piirist suunaga allapoole.



Silitage parema käe peopesaga kõhtu suunaga paremalt vasakule ja alla.



Silitage parema käega kõhtu suunaga alt üles, vasakult paremale ja alla.



"Jalutage" parema käe sõrmeotstega mööda kõhtu suunaga vasakult paremale.

KIRJANDUS:

ESPGHAN position paper ' Complementary Feeding: A position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. Imiku toit ja toitumine. Juhised lapsevanematele. ELS 2012.

Nutri Medical OÜ

Türi 3, Tallinn, Telefon: 62 62 702

info@nutrimedical.ee

Tasuta infotelefon 800 3663

www.aptaclub.ee

https://ravitoit.ee/

