

Koolilõuna vajalikkusest

Selleks, et laps suudaks keskenduda, õppida ja õpitut meelde jätta, peab tema aju olema varustatud piisavas koguses õigete toitainetega.

Hommikusöök ja koolilõuna on päeva jooksul õpilase jaoks tähtsamaid söögikorrad.

Võrreldes täiskasvanutega peab laste toit olema toitainerikkam. Et saada kätte vajalikud rasvad, valgud, süsivesikud, vitamiinid ja mineraalained, peaksid lapsed iga päev sööma piisavalt puu- ja köögivilju, seemneid/pähkleid, teraviljatooteid (sh täisteraviljast) ja tervislikke piimatooteid. Tähelepanu peab pöörama kvaliteetsete kala- ja lihatoitude ning toiduõlide piisavale tarbimisele. Oluline on süüa suppe ja värsked puu- ja köögivilju.

Õige toitumine on tihedalt seotud:

- * Õppimisvõimega
- * Võimega toime tulla stressiga (NB! ka koolistressiga)
- * Hea mälu
- * Vastupanuga nakkushaigustele
- * Hea ja terve välimusega
- * Käitumise ja enesekontrolliga

Lõunat on kõige parem süüa koolisööklas, kuna vaid nii on kindel, et laps saab koolipäeva jooksul sooja sööki ega lepi vaid saiakeste-pirukate ja kartulikrõpsudega. Koolilõunate eesmärgiks on edendada laste tervislikku toitumist, sealhulgas vähendada ülekaalulisuse tekkimist.

Vaata toidupüramiidi ja loe lisaks: <http://toitumine.ee/>