Lapse toitumisharjumused ei kujune välja lasteaias või koolis, vaid ikka kodus. Millist toitu kodus valmistatakse ja süüakse, on meelepärane ka lasteaias.

Lapse esimesel eluaastal oleme ju väga hoolikad, et toit oleks imikule sobiv, mida suuremaks laps kasvab, seda rohkem unustame ära toitumise lihtsad tõed.

Lasteasutustes tuleb lastele tagada tervislik, eakohane ja tasakaalustatud toit, milles õigel määral kaloreid, rasvu, valke ja süsivesikuid. Nende nõuete täitmiseks teevad toitlustajad palju tööd ning kontroll on riigi poolt pandud terviseametile.

Meile, lasteaednikele, teeb muret aga see, et palju toitu läheb äraviskamisse. Lapsed lihtsalt ei söö, kusjuures söök on igati kvaliteetne, maitsev ja lastepärane. Veenmine siin ei aita ja sundida me ei tohi. Kurb on kogeda, kui päeva jooksul pakutavast ükski söök lapsele ei kõlba.

Veelgi kurvem aga kuulda, kui lapsevanem, tutvudes lasteaia menüüga, ütleb lapsele: seda sa ei söö, seda sa ei söö, seda sa ka ei söö - sul polegi täna midagi süüa! Ja laps teab, et kui ema juba ütleb, siis järelikult nii ka on.

Oleme tähele pannud, et mida väiksemad lapsed, seda vähem valivad nad on. Aga 5-6-aastaste maitseeelistustele on suur mõju ka kaaslaste toitumisharjumustel.

Kui sõbrale või grupi liidrile ei maitse mingi söök ja ta seda valju häälega teistele ütleb, siis jätab mõnigi oma portsu puutumata, kuigi ta tegelikult seda süüa sooviks. Ja kui meie lapsed kasvavad üles vaid maiustades, siis arvatavalt ootab neid ees terviseprobleemidega elu.

Veel oleme tähele pannud, et paremini söövad nende perede lapsed, kus oluline osa toiduvalmistamises on isadel või vanaemadel. Samuti on tublimad sööjad neis peredes, kus peetakse loomi ja kasvatatakse oma aiasaadusi.

Iga inimese toitumisel tuleb arvestada, et kõige tähtsamal kohal on teraviljad, puu- ja köögiviljad, järgnevad piimasaadused, liha ja kala ning alles siis vähemsoovitatavad maiustused ja karastusjoogid. Need viimased võiksid rahkem jääda pidupäevadesse. Lastearstide uuringud on näidanud, et kui laps maast madalast on harjunud vähem maiustusi sööma, siis ei teki tal vajadust pidevalt ka kommi süüa. Ja tunduvalt vähem esineb lastel allergiat.

Lihtsad tõed lapse toitumisharjumuste kujundamisel on eeskuju, üheskoos söömine, tervisliku toidu kättesaadavus (puu- ja juurviljanäksid), selgitamine ja lapse kaasamine toidu valimisse ja valmistamisse.

Kindlasti tasuks katsetada ka uusi toite, mis sellest, et sellega harjumine võib võtta aega.

Siin mõned toitumisspetsialistide soovitused teile, head lapsevanemad:

* värsked tükeldatud köögiviljad olgu kodus alati lastele kättesaadaval;
* ärge hoidke maiustustekaussi pidevalt laual;
* lapse janu kustutage veega;
* kindlasti kasutage igapäevaselt piima ja piimatooteid;
* harjutage last erinevate salatitega nt hapukapsa, kõrvitsa, rohelise sibula jne;
* valmistage ja harjutage uute toitudega;
* kaasake laps toiduvalmistamisse;
* ärge hirmutage, karistage ega premeerige last toiduga.

Lisaks leiab erinevaid soovitusi ja nippe ka internetist. Kui saaksime üheskoos natukenegi mõjutada lapsi tervislikumalt toituma ja toitu mitte alles jätma, oleks see suur teene laste tervisele ja enesetundele. Samuti hoiaksime kokku raha, sest äravisatud toit kõhtu ei täida ja kodus vajab laps sellevõrra rohkem süüa.