

# Tervise Edendaja



September 2011

Programm "Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2010-2011"



## Toimetaja veerg

### Ise korjan ja söön, kui vaja, anna teiselegi

Käisin metsas mustikal. Üle mitme-setme aasta. Ise. Vana tuttava metsa siht oli kinni kasvanud. Herilasepessa astusin ja sain kaheksa sutsakat, ühe veel silmaauku. Säased ja parmud. Ja karu ka kartsin. Paari tunniga korjasin pool liitrit. Oh, see töö ei ole kerge.



10 purgi jagu mustikaid ostsingi lõpuks inimestelt, kes suvel selle tööga leiba teenisid. Minul olid kasud sees ja neil inimestel paar päeva mureta (paraku küll leiva kõrvale ka va hundijalavett...).

Olen neile siiski väga tänulik. Aga seenel sain ikka ise käidud, mustad sõstrad korjatud ja moosiks tehtud. Ühelt healt naabrilt sain hulga tomateid (aitäh, Pilvi!), teiselt paprikaid (aitäh, Aime!), kolmandalt kartuleid (aitäh, Erna!). Letšo purgis. Ikka selleks, et talv mõnusamalt, tervislikumalt ja odavamalt üle elada. Ja ei ühtegi E-ainet, see on fakt.

Eestlane on alalhoidlik ja töökas rahvas. Suur osa inimestest suvel ja sügisel muudkui vaarivad ja täidavad keldrit. Sellesügisese puu- ja köögiviljakampaania puhul võiks küsida - kas siis eesti inimene tõesti on nii kehv toitaja, et vaja kampaaniaid ja õpetusi? Aga paraku see nii on, et puu- ja köögivilja tarbitakse oluliselt vähem kui meie organismile kasulik on ja toitumisteadlased soovivad.

Raplamaa omavalitsustes on sel sügisel mitmesuguseid tervislikku tootumist propageerivaid üritusi. Küll perepäevad, küll kokakoolitused pereemadele. Et pere söögilaud mitmekesisemaks muuta, tasub osaleda!

Ja kui on inimestel niipalju õunu aias, et vaja maha matta, siis võiks ju pakkuda neile, kel pole.

Ilusat sügist soovides  
Ülle Rüüson, tervise edendaja

## Omavalitsused, maavalitsused ja MTÜd saavad tervise edendamiseks toetust taotleda

29. augustil avanes taotlusvoor sotsiaalfondi meetmes „Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine“.

Välja jagada on võimalik kuni 1 109 791 eurot Euroopa Sotsiaalfondi ja riigieelarve toetusraha.

Toetuse andmise eesmärk on töötuse ja mitteaktiivsuse ennetamine, et vähendada tervislikel põhjustel tööturult väljalangemist. Vooru raames toetatakse terviseteadlikkust tõstvaid ja tervislikke eluviise soodustavaid tegevusi ning töökoha tervislikkuse tegevuskavade koostamist. Samuti saab raha taotleda tööealistele sõltuvushäiretega inimestele ja nende lähedastele - toetavate teenuste vajaduste hindamiseks ja arendamiseks, ning HIV-positiivsete tööturule naasmise või seal püsimise toetuseks.

Taotlusvoorst võivad toetust taotleda kohalikud omavalitsused, maavalitsused ning MTÜd, kelle projektipartneriks on kohalik omavalitsus või maavalitsus.

Toetuse taotlemise eelduseks on paikkonna terviseprofiili olemasolu. Plaanitavad tegevused peavad lähtuma kohaliku

omavalitsuse või maavalitsuse koostatavast terviseprofiilist ja tervise arengu- või tegevuskavast ning pakkuma lahendusi seal kaardistatud terviseprobleemidele.

Toetust on võimalik taotleda ühe projekti kohta 3200 kuni 19 200 eurot. Rapla maakonna summa on 65 082 eurot (1 018 000 kr). Eelmises voorus esitati maakonnast 9 projekti - 8 omavalitsust ja maavalitsust. Toetust sai 5 projekti (sh 4 omavalitsust) kogusummas 318 963 krooni.

Taotluste esitamise tähtaeg Innovesse on 3. oktoober 2011 kl 17.00. Taotlusedokumentatsioon ja täiendav teave meetme kohta on leitav SA Innove koduleheküljelt [www.innove.ee/struktuuri-toetused/taotlusvoor](http://www.innove.ee/struktuuri-toetused/taotlusvoor)

Lisainfo: **Mari Annus**, SA Innove kommunikatsioonispetsialist  
Tel 699 8078, 527 6159  
[mari.annus@innove.ee](mailto:mari.annus@innove.ee)

**Ülle Rüüson**, Rapla Maavalitsuse tervisedenduse spetsialist  
Tel 484 1124, 528 4090

**LIHTNE**

**TERVISLIKULT TOITUDA**

**Söö vähemalt 5 peotäit puu- ja köögivilju päevas!**

**3 peotäit köögivilja + 2 peotäit puuvilja = lihtne 5 tervislikult toituda**

**www.toitumine.ee**

Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

## 3 peotäit köögivilja + 2 peotäit puuvilja = lihtne 5 tervislikult toituda

Tervise Arengu Instituudi tellitud uuring näitab, et pool Eesti elanikkonnast tarbib päevas vaid 1-2 portsjonit puu- ja köögivilju ning 5 või enam portsjonit – mida oleks hea tervise jaoks vaja – tarbib vaid 10% inimestest.

Need puu- ja köögiviljade söömise andmed on üheks tervisliku toitumise indikaatoriks, mis näitab, et vaid kümnendik Eesti elanikest sööb puu- ja köögivilju vastavalt toitumissoovitustele. Iga päev vähemalt viie portsjoni (peotäie ehk a 100 g) puu- ja köögiviljade tarbimine aitaks ennetada erinevaid haigusi, eelkõige südame-veeresoonkonnahaigusi, mis on

Eestis surma põhjus number üks. Teadlikkuse tõstmiseks alustati alates 19. septembrist üle-eestilist teavitust "Lihtne 5 tervislikult toituda", mis õpetab, kui palju oleks vaja päevas puu- ja köögivilju süüa ning kuidas need vajalikud portsjonid kõige lihtsamalt kätte saada.

Soovituslikult võiks päevane kogus jaotuda köögiviljade kasuks 3:2 ehk 3 peotäit juurvilja ja 2 peotäit puuvilja. Väiksema portsjonite arvu korral ei pruugi saada piisavalt vajalikke vitamiine ja mineraalaineid, vett ning liiga väikseks võib jääda ka päevane kiudainete saamine.

Lisaks värsketele viljadele kuuluvad portsjonite arvestusse ka külmutatud, kuivatatud

ja konserveeritud viljad ning mahlad, kuid eelistatud on siiski võimalikult värsked viljad, kus vitamiinide sisaldus kõige suurem. Samuti ei ole vahet, kas tarbida puu- ja köögivilju iseseisvalt või erinevate roogade koostises.

"Lihtne 5 tervislikult toituda" kampaania partnerid on kõik suuremad kaupluseketid: Rimi, Selver, Prisma, Maxima, Konsum, A ja O ja Maksimarket.

Lisaks tele- ja raadioklipile, välireklaamide ning kauplustes olevatele visuaalidele on Tervise Arengu Instituut välja andnud ka retseptivihiku, mis sisaldab erinevatelt toidublogijatelt saadud retsepte ning ajakirja „Köögika“, kus on nii harivat

kui ka meelelahutuslikku infot puu- ja köögiviljade teemadel.

Retseptivihikuid saab kõigist kampaanias osalevatest kauplustest, ajakirja jagatakse ETK keti kauplustes puu- ja köögiviljade ostjatele. Nii kampaaniamaterejale kui ka kasulikkude lugemist puu- ja köögiviljade kohta leiab veebilehelt [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee). Samas on ka „viljaratas“, mis pakub ideid, mida erinevatest viljadest valmistada. Raplamaal toetavad kampaaniat Rapla, Kehtna, Järvakandi, Vigala, Raikküla ja Kaiu vald.

Kampaaniat rahastab Euroopa Liit Euroopa Sotsiaalfondi programmi "Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2010-2011" raames.

# Mullatoit ja mürgitatud õunad: müüte murdmas

Tagli Pitsi, Tervise Arengu Instituudi toitumisekspert

**Inimesed teavad, et puu- ja köögiviljade söömine on kasulik. Ometi ei söö nad neid piisavalt. Erinevaid vabandusi pudeneb justkui varrukast ning müüte või isegi hirmujutte on ringlas mitmeid.**

Et ennetada haigusi ja olla energiline, tuleks iga päev süüa vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju. Üks portsjon on umbes 100 grammi ehk peotäis. Portsjonitest kolm võiksid olla köögiviljad ja kaks puuviljad.

Toon siinkohal välja 10 enimlevinud vabandust ja müüti, mis on seotud puu- ja köögiviljade söömisega.

## 1. Puu- ja köögiviljad on kallid

Kui süüa hooajalisi puu- ja köögivilju ning marju, siis ei ole need sugugi kallid. Kilo õunu, porgandit või kapsast pole kallimad kui nt kondiitritooted. Kookide-saiakaste asemel tasub osta parem kilo õunu.

Tuleb vaid osata teha tarku valikuid.

Heaks alternatiiviks on külmutatud köögiviljad, mille vitamiinide-mineraalainete sisaldus õige külmutamis- ja hoiutingimuste tagamisel on peaaegu võrdväärne värske köögivilja toidainesisaldusega. Samas on need hinnalt tihtipeale odavamad kui värsked viljad, eriti kevadel.

## 2. Puu- ja köögiviljad on mürgitatud

Puu- ja köögiviljade kasvatamisel kasutatakse tööpoolest taimekaitsevahendeid. Ilma nendeta ei jõuaks puu- ja köögiviljad mitte meie toidulauale, vaid putukadmutukad sööksid kõik enne ära. Nemad juba teavad, mis on hea! Et saada võimalikult vähe taimekaitsejääke vms aineid, tuleb vilju hoolikalt pesta, vajadusel ka koorida.

Samuti tuleks erinevaid vilju varieerida, et ei tekiks sarnase aine kuhjumist. Mida kaugemalt maalt pärineb vilj, seda rohkem võib tema pinda pärast valmistamist olla töödeldud transportimist üle elada aitavate vahenditega. See on üks põhjus (peale meie oma tootjate toetamise), miks tuleks

vähemasti nende viljade puhul, mis kasvavad Eestis, eelistada ka eestimaist.

## 3. „Juurikad“ maitsevad vastikult!

Inimeste maitsemisemeel on erinev. Näiteks mõnedele tundub keedetud kaalikas mõru, teistele magus. Mõni armastab toorest porgandit, teine ainult keedetud. Samuti ei maitse hästi liiga pehmeks keedetud köögiviljad.

Üheks põhjuseks, miks mõni vili võib tunduda vastik, võib olla ka tõsiasi, et inimesed ei ole teadlikud veidi eksootilisemate (kas või nt avokaado) viljade õigest maitsest, mistõttu ostetakse tooreid või sisuliselt juba halvaks läinud tooteid. Kuigi poed ei tohiks müüa ebakvaliteetseid vilju, võib seda kahjuks üsna tihti siiski näha.

Kui ka mõni konkreetne vili on jätnud teile ebameeldiva mälestuse, on ainuüksi köögivilju maailmas üle 1200 liigi, millest laialdaselt kasvatatakse ligikaudu 600.

Eestis kasvatatakse umbes 30 erinevat liiki köögivilju, mille seas leidub kindlasti ka teile meelepäraseid. Neid on väga erineva konsistentsi ja maitseüanssidega, aga üks on erinevatel viljadel ühine – nad pakuvad oma tagasihoidlikkuses lõputuid viise, kuidas neid teiste toiduainetega sobitada. Olge vaid julgemad ja katsetage-eksperimenteerige uute maitsetega.

Eestis kasvatatakse umbes 30 erinevat liiki köögivilju, mille seas leidub kindlasti ka teile meelepäraseid. Neid on väga erineva konsistentsi ja maitseüanssidega, aga üks on erinevatel viljadel ühine – nad pakuvad oma tagasihoidlikkuses lõputuid viise, kuidas neid teiste toiduainetega sobitada. Olge vaid julgemad ja katsetage-eksperimenteerige uute maitsetega.

## 4. Puu- ja köögiviljades ei ole midagi kasulikku

See, et nad annavad meile üsna vähe energiat – 100 grammi köögivilju umbes 25 kcal ning 100 grammi puuvilju ja marju umbes 40 kcal, ei tähenda veel, et neis midagi kasulikku ei leidu. Puu- ja köögiviljad ning marjad on meile tähtsad vitamiinide ja mineraalainete allikad.

Suurema osa C-vitamiinist saame just nimelt neist. Lisaks on eriti kapsad ja teised rohelised

värvi köögiviljad rikkad folaatide poolest, mida peaksid sööma ennekõike naised, kes soovivad lapsi saada, aga ka kõik teised. Ka suurema osa kaaliumist ja magneesiumist saame taimset päritolu toidust.

Lisaks sisaldavad puu- ja köögiviljad kiudaineid ning väga palju vett, mis on üks tähtsaim toitainet inimene toidus. Samuti leidub puu- ja köögiviljades tervist toetavaid ühendeid fütotoitaineid (nt lükopeen tomatis ja paprikas, karoteen porgandis), millel on südame-veresoonkonnahaigusi ja teatud vähivorme ennetav toime.

Et saada maksimaalset kasu puu- ja köögiviljades leiduvatest vitamiinidest, mineraalainetest ning fütotoitainetest, tulebki süüa erinevaid vilju.

## 5. Ma söön puu- ja köögivilju niigi palju!

Piisava koguse puuviljade (vähemalt kaks portsjonit ehk umbes 200 grammi ehk umbes 2 peotäit päevas) söömisega saab keskmine eesti inimene ehk hakkama, aga kolm portsjonit köögivilju käib juba üle jõu. Üheks põhjuseks ongi arvamus, et kui prae juurde on võetud veidi salatit, siis see ongi juba piisav. Tegelikult peaks köögivilju sööma päevas vähemalt kolm portsjonit ehk umbes 300 grammi ehk umbes kolm peotäit.

Arvesse lähevad nii värskest tarbitud viljad kui ka salati või muu toidu koostises olevad viljad. Paaril korral nädalas võib ühe puuviljaportsjoni asendada kuivatatud puuviljade ja marjadega ning päevas võib ühe puuviljaportsjoni asemel juua klaasi mahla.

## 6. Puu- ja köögivilju pole mõtet osta ja pakkuda – mu lapsed ja mees niikuinii ei söö.

Alustuseks veidi psühholoogiat. Kas teie tahaksite süüa midagi, mida keegi serveerib teile kui ülimalt tervislikku (kui olete

teismeline) ja salenemisele kaasa aitavat (kui olete mõnusa õllekohuga mees parimais aastais). Ilmselt püüate hoida pakutust võimalikult kaugele.

Äga proovige mõningaid taktikaid. Koorige ja viilutage mõni porgand või tükeldage õun enne õhtust toiduvalmistamist kausikesse ja „unustage“ see lapse või mehe nina alla. Kuni söök valmis, on keegi kausikesse justkui imevael tühjendanud. Teismelisele pange tema äraolekul arvuti kõrvale vaagen puuviljadega.

Ja hoolitsege, et ka külmkapis ning köögilauale oleksid tervislikud ampsud kogu perele hästi kättesaadavad. Sõna otseses mõttes süüakse need justkui möödaminnes ära! Poes käies lase lastel vahel valida midagi, mida nad ise proovida tahaksid.

## 7. Poes ei ole valikut

„Kui midagi ei ole, siis midagi ikka on“ – vana hea tuntud nõukogudeaegne vanasõna veidi kohendatud kuues. Väiksed maapoekesed on siin ilmselgelt vaeslapse rollis, sest neis olev valik on tihtipeale tõesti väike.

See-eest on maal kindlasti naabreid, kes igaüks midagi kasvatavad ning saadusi omavahel vahetades saab toidulauda kindlasti rikastada. Suuremates poodides on valik täiesti piisav. Peamised puu- ja köögiviljad on meil alati saadaval, lisaks hooajalised ja külmutatud. Alternatiivina saab kasutada ka kuivatatud kaunvilju või puuvilju ja marju ning erinevaid omavalmistatud või poest ostetud hoidiseid, mis kõik lähevad samuti portsjonite arvestusse kirja. Erinevaid võimalusi kombineerides ei olegi valik nii väike.

## 8. Ma ei oska puu- ja köögiviljadest midagi teha.

Kõige traditsioonilisem on süüa neid viilutatult-tervelt, valmistada neist salateid, suppe ja hautisi.

Pisut ebatraditsioonilisem on neid lisada toitumisse, kust neid iga päev ei leia: kastmetesse, pastarogadele, hakkmassist toodetesse, pannkoogi vahele jne.

Näiteks porgandit ja brokolit on väga lihtne „peita“ kotleti või pikkpoisi taigna sisse. Kui on soov valmistada pirukaid, hoolitsege selle eest, et nende koostises oleks alati ka puu- või köögivilju.

Traditsioonilise keetmise-hautamise-praadimise asemel proovige vahetevahel ka vokkimist, grillimist ja üleküpsetamist. Appi tulevad internetis olevad rohked retseptileheküljed ja blogid ning kõikvõimalikud kokaraamatud. Ostmise asemel võid neid laenata raamatukogust või sõpradelt.

## 9. Mul on lihtsam saada oma vitamiinid ja mineraalained tabletina

Toidust imenduvad vitamiinid ja mineraalained kõige paremini, sest toit sisaldab nende omastamiseks vajalikke teisi toitaineid.

Näiteks vajab teraviljades leiduv raud imendumiseks C-vitamiini ning β-karoteen A-vitamiiniks muundumiseks rasvu. Tasakaalustatud ja mitmekesises toidus, mis sisaldab ka piisavalt puu- ja köögivilju, on need ained kõik olemas.

Toidulisandite mõtlematu tarvitamine võib teha kasu asemel hoopis kahju, kuna defitsiidist veelgi ohtlikum võib olla vitamiinide ja mineraalainete ületarbimine.

## 10. Mul ei ole aega

Kui palju võtab aega poes puu- ja köögiviljade valimine? Või kodu selle koorimine-tükeldamine? Loetud minutid. Niipaljukest aega ikka on – tervise heaks. Mitteviit-simises on hoopis küsimus. Haara tegevusse ka teised pereliikmed ja jagage ülesandeid. Kui lapsed osalevad ettevalmistustes, on nad julgemad hiljem neid ka maitsema.



Me kõik võiksime olla märksa tervemad, kui kujundaksime endal ja oma pereliikmetel välja harjumuse süüa iga päev rohkem köögi- ja puuvilja. Selleks tasub mees pidada tervisevalem  $3 + 2 = 5$  ehk 3 peotäit köögivilja + 2 peotäit puuvilja = maitsev ja lihtne 5 oma tervist hoida.

## Lihtsad nipid, et sobitada oma päeva 5 portsjonit puu- ja köögivilja

1. Hommikusööki alusta klaasitäie mahlaga.
2. Lisa pudrule, hommikuhelvestele või müslile rosinaid, marju või kuivatatud puuvilju.
3. Kasuta söögiaegade vahepeal isu kustutamiseks kooritud õunu ja pirne, porgandeid või ploome.
4. Pool lõunasöögitaldrikust peaks moodustama toorsalat või köögiviljad.
5. Maitsesta toitu soola asemel värsked või kuivatatud maitserohelised (petersell, till, basilik, oregano jne).
6. Kommide ja küpsiste asemel hoi laual kuivatatud puuvilju ja pähkleid.
7. Valmista vahepalaks värskendav jook – sega kokku keefir, banaanid ja mõni maitseküllane puuvili (nt mandariin või mango).
8. Grilli lihale lisandiks fooliumis köögivilju (seeni, paprikat, kirsstomateid, suvikõrvitsat, baklažaani).
9. Brokoli, paprika, kurk, porgand ja lillkapsas sobivad suurepäraselt dipikastmega nautimiseks.



# Kuidas süüa rohkem köögivilju? 10 vihjet köögiviljavihkajatele

Tagli Pitsi

Köögiviljad on selline toit, mida inimesed kas armastavad või arvavad end neid vihkavat. Köögiviljad on ilmselt kogu maailmas kõige enam reklaamitud tervislik toit - neid mitte süües jääb inimene ilma paljudest vajalikest vitamiinidest, mineraal- ja kiudainetest.

Köögiviljade vihkajad ei ole sellisena sündinud. Kuid paljud on lapsepõlves saanud halbu kogemusi, mis kummitavad neid ka täiskasvanuna. Kellel poleks kodust, koolist või lasteaiast mälu pilte, kus pidi sööma piimaköögiviljasuppi või sööma sibulavõileiba, sest muidu ei saanud kas magustoitu või ei tohtinud laua tagant enne ära minna, kui kõik otsas. Meeldivad pole ka liiga üle keedetud köögiviljad, mis on kaotanud igasuguse konsistentsi, rääkimata välimusest ja maitsest.

Eemale peletab seegi, kui köögiviljatoite on tehtud kogu aeg vaid ühte moodi või nende valmistusviis ei klapi inimese eelistustega. Ehk see, kes armastab vürtsikaid vokiroomi, ei taha võib-olla süüa keedetud mahedamaitsest porgandit. Neid inimesi, kellele meeldivad puhtad ja selged maitseid, ei ahtatle hoopis viljad, mis kaetud rammusa kastmega.

Soovitus on süüa vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju iga päev. Väiksema portsjonite arvu korral ei pruugi saada piisavalt vajalikke vitamiine, mineraalaineid ja vett ning liiga väikseks võib jääda ka päevane kiudainete kogus.

Samuti on täheldatud haigusi ennetavat toimet just vähemalt alates sellisest puu- ja köögiviljade kogusest päevas. Üks portsjon on umbes 100 grammi ehk lihtsamalt ja piltlikumalt öeldes on see umbes üks peotäis.

1. 5 ja 1.5

Päevas on soovitatav süüa viis toidukorda: hommiku-, lõuna- ja õhtusöök ning kaks vahepala. Päevas on vaja süüa ka viis portsjonit puu- ja köögivilju

- seega lihtsaim viis on lisada midagi igasse toidukorda. Lisa hommikupudrule marju, võileivale tomatit ja salatit või võta kõrvale mõni puuvili. Jätka kogu päev samas vaimus!

**2. Lisa köögivilju toitule, mis on juba sinu lemmikud.**

Suurem osa inimesi armastab pitsat või pastatoite, seega on neid hea kasutada ka köögiviljade "ärapeitmiseks". Lisa lasanjekihtide vahele baklažaaniviile, spinatit või keedetud porgandit. Täienda väikeste brokoliõisikutega või paprikaga pastarogasid. Puista köögivilju, mis sulle maitsevad – tomatit, spinatit, seeni, brokolit – omletile, soojadele või grillitud võileibadele. Mida väiksemaks need on tükeldatud, seda vähem neid märgatakse ja nende üle nurisetakse.

**3. Proovi neid supis.**

Isetehtud supis on tavaliselt juba piisav portsjon köögivilju, kui aga ostad purgi- või pakisuppi, siis lisa neile kindlasti veel värsked või külmutatud köögivilju, mis sulle meeldivad. Näiteks kana-nuudlisupile porgandit ning brokolit või juustu-püreesupile lillkapsast.

**4. Puista köögivilju salatile.**

Rohelised salatid on vieldamatud vitamiinipommid, aga sa võiksid veidi "tuunida" ka klassikalist hapukoorega tehtud kartulisalatit. Kartulisalatisse lisa kindlasti ka õunu ja keedetud porgandeid või lillkapsaõisikuid ning herneid.

**5. Serveeri värskelt.**

Meeldivalt väikesteks ampudeks tükeldatuna tunduvad köögiviljad paljudele ahtatavamad kui suurte kangide või poolikutena.

**6. Kasta neid dipikastmesse.**

Väike dipikaste suudab teha imesid ning paneb köögivilju

näksima ka need inimesed, kes neid muidu ei võtaks.

Soovitatav on dipikaste ise valmistada maitsestatamata jogurtist ja küüslaugust või murulaugust.

**7. Joo mahla.**

Päevas võid ühe portsjoni köögivilju asendada ühe klaasi mahlaga. Lisaks porgandi- ja tomatimahlale on poodides juba saadaval ka teistest köögiviljadest pressitud mahlu või segumahlu mitmest viljast.

Neid võib ka ise kodus kannmikseris teha, lisades nt porgandile ka puuvilju (kas või apelsini või mangot).

**8. Otsi vaheldust.**

Lisaks keetmisele-hautamisele-riivimisele proovi ka muid küpsetamisviise – nt grillimist, mis annab mõnusa suitsuse meki, vookimist, juustu või kastmega üleküpsetamist või hoopis täida neid! Viimaseks sobivad eriti hästi paprikad, suvikõrvits ja baklažaan, aga ka tomatid ja seened.

**9. Tee alati proovi!**

Ära ütle automaatselt "ei", vaid alati, kui on võimalus mõnda uut maitset või valmistusviisi proovida, tee seda ja alusta kas või killukesest. Nii avastad uusi maitseid, mis võivad sulle meeldima hakata.

Kui sulle ei maitse keedetud brokoli, siis ehk maitseb hoopis sellest valmistatud püreesupp? Kui sulle tundub, et konservherned on ebameeldiva lõhnaga, siis proovi värsked – need on lõhnatud ja mahlased.

**10. Põhiline, et oleks lõbus.**

Muutused peavad tulema samm-sammult, siis jäävad need ka püsima. Lõbusa õppeprotsessi juurde võiks kuuluda ka degusteerimisõhtud, kus tavapärase juustu ja veinide proovimise asemel – või siis hoopis juures – oleksid senitundmatud ja põnevad viljad. Või korraldage sõpradega kokkamisõhtuid, kus valmistate uusi köögiviljatoite.

## 10 peamist põhjust, miks süüa rohkem puu- ja köögivilju

**ERINEVAD VÄRVID JA TEKSTUURID.** Puu- ja köögiviljad lisavad toidulauale värve ja erinevaid tekstuure. Nii nagu sööd juba silmadega.

**KERGE VALMISTADA.** Puu- ja köögiviljad on toitvad igas variandis - värskena, külmutatuna, konserveerituna, kuivatatult või mahlana.

**KIUDAINED.** Puu- ja köögiviljades on ohtralt kiudaineid, mis annavad täiskõhutunde ja hoiavad seedimise korras.

**VÄHE ENERGIAT.** Puu- ja köögiviljad sisaldavad vähe energiat ja neis pole praktiliselt üldse rasva.

**AITAVAD ENNETADA HAIGUSI.** Piisavas koguses puu- ja köögiviljade söömine aitab ennetada mitmeid haigusi (sh südame-veresoonkonna haigused, kõrgvererõhutõbi, mõned vähivormid).

**VITAMIINID JA MINERAALAINED.** Puu- ja köögiviljades leidub ohtralt vitamiine ja mineraalaineid, mis aitavad sul tunda end terve ja energilisena.

**MITMEKESISUS.** Saadaval on väga erinevaid puu- ja köögivilju, katsetamisvõimalusi on nendega lõputult.

**KIIRE, LOODUSLIK SNÄKK.** Lihtne haarata ja kohe suhu pista. Viljades leiduvad süsivesikud on head energiaallikad.

**OMAPÄRASED. IGA VILI MAITSEB ERINEVALT** - mõned krõmpsuvad, mõned pitsivad hammustades mahla, mõned on hamba all kergelt vetruvad. Ole vaid julge ja uudishimulik uusi maitseid proovima. Igäihe maitsele leidub midagi.

**NAD ON TOITVAD JA MAITSVAD!**

Veel rohkem infot puu- ja köögiviljade kohta leiad veebilehelt [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

## Mida võiks teada toidu ohutusest

Tagli Pitsi

**Kuidas on lood pestitsiidijääkide jms sisaldusega taimsetoidus? Kas köögi- ja puuvilju peaks koorima?**

Suurem osa vilju puutuvad kasvamise ajal ja pärast koristust kokku keemiliste ühenditega, milleks võivad olla erinevad väetised, umbrohu- ja putukatõrjevahendid. Sageli kasutatakse kemikaale säilivusaja pikendamiseks jms.

Samas töötatakse pidevalt välja ohutuid taimekaitsevahendeid, mis lagunevad juba enne viljade koristamist. Kuid paljude põllumajanduses kasutatavate keemiliste ainete mõju, eriti pikaajaline mõju, ei ole inimese tervisele kahjuks teada. Seepärast muutuvad taimekaitsevahendite kehtivad nõuded järjest karmimaks.

Kuigi kasutusluba on ainult neil taimekaitsevahenditel, mis ei ohusta inimese tervist ja millel Rahvusvahelise Vähiuuringute Agentuuri andmetel ei ole kantserogeenset toimet, võiks võimalusel siiski eelistada kohalikke vilju.

Kasvatamisel või säilitamisel kasutatud kemikaalid võivad mõningal määral tungida puu- ja köögivilja sisemusse, kuid enamik jääb siiski pinnakihti. Nende kogust saab seega vähendada, kui köögivilja külma voolava vee all hoolikalt pesta või koorida. Viimasel juhul lähevad kaduma ka koore all olevad vitamiinid, mineraalained ning koostisained sisalduvad kiudained.

Kemikaalide kogust on võimalik vähendada ka viljade

keetmisel väheses vees ning keeduvee minemaviskamisel, kuid ka see toob endaga kaasa toitainete kao. Seepärast on üheks lahenduseks süüa mahepõllundustooteid, veelgi parem - isekasvatatud puu- ja köögivilju.

**Kas mahekasvatud porgandite on rohkem vitamiine ja mineraalaineid kui tavalistes?**

Ei ole, kuna kõige enam mõjutavad vitamiinide ja mineraalainete sisaldust pinnas ning kasvutingimused (näiteks päikesepaiste hulk ja intensiivsus). Mineraalainete sisaldus võib kindlasti olla suurem viljades, mida on vastavate väetistega väetatud.

**Kas Eesti õunad on tervislikumad kui Hollandi õunad? Kas kodumaistes on vähem mürke?**

Toitainelise koostise poolest on erinevused üsna väikesed. Koostis sõltub sellest, millisel pinnasel ja kliimavõõndis taim on kasvanud, tema sordist, kasvamise ajal maha langenud sademetest ja päikesekiirgusest, väetamisest ja paljudest muudest teguritest. Samuti mõjutavad seda hoiutingimused.

Väetisi kasutatakse suure tõenäosusega välismaal veidi rohkem kui Eestis, ehk ka pestitsiidide. Samas peaks kõik Eestis müüdatud toit olema ohutu, sealhulgas siis ka puu- ja köögiviljade saasteainete sisaldus olema alla ohtliku piiri.

Puu- ja köögiviljade varieerimine vähendab ka võimaliku sama saasteaine kuhjumise ohtu.

Rapla valla

**KEPIKÖNNI SARIÜRITUSE**

IV etapp 1. oktoobril kell 11 hollivuudi platsilt.

- Keppide laenutus!
- Auhinnad!



**Ürituste sari „LEIDLIKUD LAHENDUSED TERVISE TEEL“**  
Järvakandi Kultuurihallis

Teemapäevad ja -õhtud, kus pakutakse teadmisi parema füüsilise vormi saavutamiseks ja soovitusi lihtsateks, aga samas tervislikeks toiduvalikuteks.

- 25. september JOOGAPÄEV** tervislike salatitega. Algus kl 10.30 (vt [www.jarvakandi.ee](http://www.jarvakandi.ee))
- 6. oktoober SUPIÕHTU.** Algus kl 18
- 13. oktoober KAERAHLEBEÕHTU.** Algus kl 18
- 20. oktoober ÕHTU TERVISLIKE KÜPSETISTE JA VORMIROOGADEGA.** Liikumisharrastuste demonstratsioon. Algus kl 18

Üritused tasuta.



Ohutuspäeva tegus meeskond: Eimar Täht, Veronika Ruut, Öie Kopli, Eve Sirel, Mari Sepp, Sirlil Arro ja Tiina Roosalu. Projektimeskonnas osalesid veel Lea Leopard ja Magnus Suitso.

Foto: LIINA KOKK

Ülle Rüüson,  
projektijuht

Augusti lõpus said kuue küla inimesed Rapla ja Kehtna vallas oma koduüel kohtuda ohutusvaldkonna spetsialistidega.

Ohutusõppused olid Rapla valla tööealise elanikkonna tervise edendamise projekti ja maakonna vigastuste vältimise projekti tegevused.

Ohutusõhtud toimusid Rõa ja Sikeldi külas, Kodilas, Alus, Kuusikul ja Lau külas. Kokku osales õppustel üle 300 inimese.

Alus, Kuusikul, Kodilas ja Lau külas toimus ka veeohutuse õppus, mida juhendas Eimar Täht. Eimar sorava jutumehena köitiski pealtvaatajaid kõige enam.

Atraktiivsed olid liiklusohutuse töötuba ja ka esmaabiõppus. Simulatsioonide abiga said inimesed ise oma oskusi proovile panna ning hiljem Eesti Punase Risti

esmaabiõpetajate näpunäiteid järgida.

Teadaolevalt on Eestis aastas 2000 äkksurmajuhtu, millest 800 juhtub teiste inimeste juuresolekul, kes ei suuda hädasolijat aidata. Esmaabiõppused paraku näitavad, et inimesed ei ole alati isegi mitte nuku peal elustamist proovima. Inimeste esmaabiõskused on kesised. Raplalaan tegutseb aktiivselt Eesti Punase Risti Raplalaan Selts, kus toimuvad regulaarselt esmaabiõppused

ja sugugi mitte kalli raha eest. Kõik inimesed peaksid aeg-ajalt esmaabikursuse läbima.

Naabrivalvest huvitusid Sikeldi ja Kuusiku küla ning peatselt on loota uute naabrivalvesektorite moodustamist. Ohutuspäevald sai kohtuda ka Rapla politseijaoskonna ja päästeosakonna inimestega.

Tagasiside oli osalejatel positiivne ning meeskond on tänulik külavanematele, kes aitasid kohapeal asju korraldada.

## Raplamaa hoolekandenasutused ootavad külalisi

Seoses rahvusvahelise eakate päevaga 1. oktoobril on Rapla maakonna hoolekandenasutustes lahtiste uste päev. Päeva eesmärk on tutvustada meie maakonnas pakutavaid erinevaid hooldusvõimalusi, teenuseid ja igapäevast elukeskkonda.

Kõigil huvilistel on võimalik külastada 1. oktoobril kella 11-15 kõiki maakonna hoolekandenasutusi, kus osutatakse ööpäevaringset hooldusteenust inimestele, kes vajavad kõrvalabi ega ole suutelised iseseisvalt elama.

### Huvilisi ootavad:

- Hageri Hooldekodu MTÜ, Hageri, Kohila vald, tel 483 6180.
- Juuru hooldekodu:

Tallinna mnt 6, Juuru alevik, tel 484 4292

- Järvakandi hooldekodu: Rahu 18, Järvakandi alevik, tel 487 7231
- Kaiu hooldekodu: Kasvandu tee 45, Kaiu vald, tel 484 5299
- MTÜ Elupuu Kehtna hooldekodu: Kalbu, Kehtna vald, tel 489 2141, 489 2140
- Kuuda Hooldekodu OÜ: Tõlli küla, Paeküla, Märjamaa vald, tel 482 1323
- AS Kärü Hooldusravi Keskus: Sepikoja 1, Kärü vald, tel 487 4674
- Rapla hooldekeskus: Kuusiku tee 5, Rapla linn, tel 489 2525
- Vigala hooldekodu: Kivi-Vigala, Vigala vald, tel 489 8217



Tervisedendaja Liina Kokk tänavu augustis Adilas Raplalaan tervisedendavate koolide suvekoolis.

Foto: LIIS EHAVERE

## Kuue aasta järel tuleb taas noorte tervisekonverents

Liina Kokk,  
tervisedendaja

Esimene maakondlik noorte tervisekonverents „Narkomaania maakonnas täna ja homme“ oli Rapla maavalitsuses 2005. aastal. Sel aastal tuleb noorteprojekti „Raplamaa noored terviseleemal kaasa rääkima ja tegutsema“ raames 20. oktoobril Märjamaa gümnaasiumis taas noorte tervisekonverents.

Konverentsi algatajad, eestvedajad, planeerijad ning teostajad on noored ise. Seega üldine suund üritusel on noortelt noortele metoodika kasutamine.

Sündmus annab noortele ideede vahetamise võimaluse,

ühtlasi pakkudes ka ürituse korraldamise, juhtimisoskuse arendamise ja ettekannete tegemise kogemusi.

Mõned teemad, mida noored on küsinud ja soovivad käsitleda:

- Toitumisenõustamine
- Seksuaaltervis
- Eneseanalüüs/testid
- Vaimne tervis (sh koormus ja ajapuudus)
- Sõnamõju ja eneseväljendus
- Sport ja ekstreemsused

Meelisesinejaks on soovitud Lääne-Eesti pommirühma demineerijat Eimar Tähte. Seoses konverentsiga ilmub oktoobris ka noorte terviseleht.

## TOITLUSTUS- ETTEVÕTETELE TASUTA KOOLITUS

Programmi „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2010-2011“ raames korraldab Rapla Maavalitsus koostöös Kehtna Majandus- ja Tehnoloogiakooliga toitlustusettevõtetele tervislikuma

**toiduvalmistamise alase koolituse**

**18. novembril kella 9-16**

Kehtna Majandus- ja Tehnoloogiakoolis.

### TEEMAD:

Rahvusvahelised trendid ja suundumused toitlustus-teenindusettevõtetes  
Tervisliku toitumise suundumused Raplalaan toitlustusettevõtetes

### SIHTRÜHM:

toitlustusettevõtete juhid ja tegevkokad

Osalejatele  
Kehtna MTK  
koolitustunnistused

### Registreerimine

**1. novembriks**

**aadressil**

**ylle.ryysson@tervis.ee**

**või telefonil**

**484 1124 või 528 4090.**



## 7. EIDAPERE TERVISEPÄEV

2. oktoobril 2011

Buss väljub: Ingliste 9.50, Keava 10.10, Kehtna 10.15, Lelle 10.30, Lokuta 10.45



väike jalutuskäik looduses keppidega või ilma (kuidas keegi soovib)



tervisenäitajate kontroll ja nõustamine,



jõukohased võimlemisharjutused, soovi korral ka massaaž



terve päeva jooksul töötab töötuba "Söö terviseks" oma ala spetsialistide juhendamisel  
menüü: tervislikud toidud ja joogid, nende valmistamine (ka kohapeal),  
retseptide jagamine, nipid ja nõuanded ja palju muud



**VÕIMALIK TELLIDA OMA VERE PILT** 20,00 € (eelregistreerimisega 53932717 Anne)



**OÜ SILMARÖÖM** - silmade kontroll, silmaarsti nõuanded (eelregistreerimisega)



müügil mesi ja tervislikud tooted, kes tahab võib ka aiasaaduste ja marjadega kaubelda!

Kui Sa hoolid oma tervisest ja tahad veeta ühe igati mõnus ja kasuliku päeva - oled oodatud!  
Vanuselisi piiranguid ei ole.  
Üritus toimub iga ilmaga.

päeva artist Toomas Anni

osalustasu 2 €

**NB! Palun too kaasa mõni huvitav hoidis või aiasaadus, pane retsept kõrvale ja paku ka maitsmiseks!**

**TOETAJAD**

OÜ Tavex,

Kehtna Vallavalitsus,

Riiklik südame-ja veresoonehaiguste ennetamise strateegia 2005 - 2020