

PÄEVANORMID

Toit peab varustama inimest energiaga. Sellest tulenevalt on oluline jälgida toiduratsioonis ainete ja vitamiinide koostist.

- Toit peab olema võimalikult vaheldusrikas ja mitmekesise koostisega
- Iga kala- või lihatoidu juurde pakkuda köögivilja ja toorsalatit.
- Iga päev tarvitama piimatooteid (kohupiima, piima, hapupiima) vähemalt 250g.
- Söögiajad peavad olema kindlatel kellaaegadel.
- Õhtusöögil tuleb kasutada kergestiseeditavaid toitaineid.
- Hommiku- ja lõunasöögil kasutada valgu- ja rasvarikkamaid toite, et tekiks täiskõhutunne.
- Keskmiselt jaguneb ühe toidukorra vahekord järgmiselt: 1/3 toorsalatit, 1/3 keedetud köögivilja või tangaineid, 1/3 lihatoitu.

Päevane toiduvajadus jaguneb:

Homnikusöök 25 – 30%

Lõuna 40 – 50%

Oode 10- 15%

Õhtusöök 20 – 30%

Keskmiselt tuleb 1 inimese kohta arvestada üheks söögikorraks:

Suppi 1/3 – 3/4 l

Kalatoitu 50 – 100 g

Lihatoitu 50-100 g

Kartuleid 150 – 400 g (koorimata 180- 500 g)

Köögivilja 100 – 200 g (puhastamata 125 – 250 g)

Toorsalatit 50- 100 g

Kastet 100 g

Leiba/saia 80 – 150 g

Magustoitu 100 – 200 g

Jooki 1/4 - 1/2 l

Soovitused menüü koostamiseks.

Homnikusöögiks pakkuda putrusid või salateid juurviljast/jahutoodetest. Sinna juurde pakkuda leiba/saia vorsti, juustu või kalaga, lisaks sooja jooki.

Lõunasöök peab olema tugev ning toitev. Praadide juurde pakkuda kindlasti toorsalatit, suppide juurde toorest puuvilja. Ära ei tohi unustada piimatoodet. Kui pakute ka oodet, ei ole magustoidu pakkumine kohustuslik.

Oode koosneb kergest einest, mida on võimalik “näksida”, kuid on samas tervislik ja toitev (kama, koogid mahlaga, puuviljad, võileivad mahlaga jms.)

Õhtusöögiks valmistata kergestiseeditavaid toite. Võib pakkuda nii suppe kui ka praade. Jälgida samasid juhtnööre nagu lõuna valmistamisel.