

Laps ei ole Täiskasvanu

Tervislik taldrikureegel 1-3 aastastele väikelastele



Vesi

Hoida alati käepärast ja pakkuda toidukordade vahel

Lõunasöök

Lõunasöök väikelapse taldrikul peaks koosnema nii teraviljast (riis, tatar) või kartulist ja köögiviljadest ning loomsest valgust (näiteks kanaliha, hakkliha, kala). Pool lõunasöögi taldrikust kuulub köögiviljadele, teisele poolele taldrikust võiks mahtuda liha koos kartuli või teraviljaga. Samuti sobib valmistada ka erinevaid suppe (lihaga või lihata köögiviljasuppe)

Suupisted

Kui laps vajab toidukordade vahel lisaenergiat, võib olenevalt vanusest pakkuda talle värsked või kuivatatud puuvilju, marju ja rosinaid.

Lõunaode

Lõunaodeks sobib väikelapsele pakkuda keefiri ja puuviljasmuutit, piimakokteil marjadega (või piima asemel väikelaste piimasegu), puuvilja (nt banaan, õun), köögivilju (nt porgand)

Õhtusöök

Õhtusöögiks võib valida mõne piimatootet, näiteks kohupiima, jogurti, keefiri. Aga võib olla ka soe toit, näiteks omlett, juurviljahautis või püreesupp. Kõrvale võib pakkuda leivaviilu.

Hommikusöök

Hommikusöögiks sobib hästi puder, mis on valmistatud hirsist, tatrast või mitmeviljahelvestest. Selleks, et luua hommikusöökidele vaheldust ja mitmekesisust, sobib väikelapsele teha ka omletti või munaputru (lisanditena köögiviljad). Lisaks võib juurde pakkuda klaasi piima või kakaod.

Piimatooted

Õlid ja või

Õhtused näksid

Päeva lõpus tuleb lapse energiatarbimist vähendada ning sellepärast valige õhtuse näksi jaoks juurviljad, mis tekitavad täiskõhutunde, kuid ei anna liigseid kaloreid



HOMMIK ☀️

☾ ÕHTU