

Soovitused toidupaki koostamiseks

Koolilaste toidupakk peaks olema tervist ning lapse arengut ja õppimist toetav. Selleks peaks toidupaki sisu hoolega planeerima, lisades toidupakki piisavalt suure mikrotoitainete sisaldusega tooteid.

1. Lähtuda võiks põhimõttest, parem vähem, aga kvaliteetne toode.
2. Eelistage täisteraviljatooteid rafineeritud teraviljadele. Toidupakki sobib kuivainetest tatar, täisterariis, erinevad pudruhelbed. Vältige makarone, valget nisujahu ja mannat. Eriti tore, kui te leiaksite võimaluse toetada kohalikke tootjaid ja ostate toidupakki tooted oma lähiümbruse või Eesti talunikelt!
3. Teraviljatoodetest sobib toidupakki lisada ka leiba või sepikut, valides võimalikult madala soola- ja suhkrusisaldusega ja kõrge täisterajahu sisaldusega tooted. Seemnetega leivatooted on samuti hea valik.
4. Lisage toidupakkidesse kaunvilju. Kuivatatud toodetest näiteks herneid, konservtoodetest erinevaid ube, kikerherneid, konservherneid.
5. Suurepäraselt sobivad seemned, pähklid ja mandlid. Lisage toidupakki 2-3 erinevat sorti seemneid (näiteks lina-, kõrvitsa-, päevaliliseemned, mandlid, Kreeka pähklid). Heade taimsete rasvade allikatena lisage külmpress toiduõli. Vältige rafineeritud toiduõlisid toidupakkides. Hästi sobib näiteks Extra virgin oliiviõli, aga eriti tore oleks, kui leiaksite võimaluse soetada Eesti väiketootjate tooteid. Eestis toodetakse kindlasti külmpress kanepiseemne-, tudra- ja rüpsiõli, mis lisaks väga headele maitseomadustele on kõik ka kõrge oomega-3 rasvhapete sisaldusega, need rasvhapped on väga olulised aju toetajad.
6. Köögiviljad on suhteliselt hästi säilivad toiduained, lisage neid toidupakkidesse kohe julgelt! Kui värsket köögivilja ei julge pakkuda, võib toidupakki lisada ka näiteks purustatud tomatit, hapendatud köögivilju (kurk, kapsas, kimtši). Aga väga hästi sobivad ka värsked porgandid ja muud juurviljad, erinevad kapsad, värske kurk, paprika, redised.
7. Toidupakki sobivad suurepäraselt ka erinevad maitseviljad ja -taimed. Kuivatatud maitserohelise valik (till, petersell, pune, tüümian jne), värske küüslauk, mugulsibul, aga ka kurkumi- ja paprikapulber jne. Maitsetaimedes on suures kontsentratsioonis mineraalaineid, vitamiine ja erinevaid antioksüdantseid ühendeid.
8. Lisage toidupakkidesse ka puuvilju. Õunu, pirne, banaane, ananassi, melonit, apelsine või teisi tugevama koorega puuvilju.
9. Kui te soovite lisada toidupakkidesse piimatooteid, eelistage maitsestatamata versioone ja hapendatud tooteid (keefir, jogurt, hapukoor). Juustudest eelistage lahjemaide variante, võimalusel toorjuustu. Kohupiimakreeme ja kohukesti vältige.
10. Kui on soov lisada toidupakki valmis liha- ja kalatooteid, valige võimalikult madala soolasisalduse ja minimaalselt lisaaineid sisaldavad tooted, mille liha, kala osakaal oleks võimalikult suur.
11. Maiustused, soolased snäkid, saiakesed, pirukad, koogid, karastusjoogid, suhkrurikkad mahlajoogid ja siirupid ei sobi tervist toetavasse toidupakki!
12. Kindlasti tuleb toidupaki koostamisel järgida kõik toiduhügieeni nõudeid!

NB! Allergia võib esineda erinevate toiduainete suhtes, seda ei ole võimalik toidupaki koostamisel alati täielikult arvestada, kuid sellele tuleks siiski tähelepanu pöörata. Juhul kui on teada, et toidupaki saajal on mõne toiduaine suhtes allergia või talumatus (arstitöendiga tõendatud), jätta konkreetsed tooted nende laste puhul pakist välja.