

MEELESPEA LAPSEVANEMALE JA EESTKOSTJALE:

söömise korraldus laagris

Täiskasvanute roll on toetada laste ja noorte füüsilist ja vaimset heaolu. Seda saab teha pakkudes mitmekesist ja tasakaalustatud toiduvalikut, soodustades liikumist, jagades teadmisi toitumisest ning pakkudes vajadusel juhendamist. Nii aidatakse kaasa tervist toetavate harjumuste kujunemisele.



Enne oma lapse laagrisse saatmist tutvu palun ka laagri kodukorraga

Enne laagrisse minekut tasub oma lapsega rahulikult läbi rääkida mõned olulised teemad, mis aitavad tal laagris hästi hakkama saada ja ühist laagrielu nautida

- ✓ Hügieen – räägi käte pesemise olulisusest, sealhulgas enne söömist
- ✓ Viisakusreeglid söömisel, et kõigil oleks meeldiv söögikogemus
 - arvestatakse kaaslastega
 - võetakse oma vajadustele vastava suurusega portsjon, et kõigile jaguks toitu ning vähendada toiduraiskamist
 - ollakse viisakad nii toitu võttes kui süües
 - hoitakse puhtust
 - suhtutakse toitu ja toiduvalmistajatesse lugupidavalt
- ✓ Laagris süüakse enamasti kokkulepitud söögiaegadel, välja arvatud tervisest tulenevate erisuste korral või näiteks spordilaagris, kus võib olla vajadus lisavahepalade järele
- ✓ Tervist toetavad valikud – julgusta oma last kõiki toite proovima ning lähtuma toidu võtmisel taldrikureeglist

Kokkulepped, mis toetavad tervisest või muudest põhjustest tulenevate lapse eritoitumisvajadustega arvestamist



Et sinu lapsele oleks tagatud sobiv toit, tuleb kõik toitlustamise erisusi puudutavad kokkulepped sõlmida enne laagri algust

- ✓ Tervisest tuleneva eritoitumisvajaduse korral on soovitatav esitada enne laagri algust tervishoiutöötaja või toitumisterapeudi juhised oma lapse toitlustamiseks. Juhistes peaks olema selgelt välja toodud, mida tuleb sinu lapse menüüs vältida, näiteks gluteeni, laktoosi või teatud allergeene. See aitab laagri korraldajal ja toitlustajal soovitude ning piirangutega arvestada ning sinu laps saab teha oma tervisevajadusest lähtuvalt parima valiku
- ✓ Kui laagris ei ole võimalik nende juhiste järgi toitlustada, kuid olemas on toidu säilitamise ja soojendamise tingimused, võid kokkuleppel laagri korraldajaga anda oma lapsele sobiva toidu ise kaasa. Kaasa pandava toidu puhul arvestada toitumissoovituste ja tervisest tulenevate eripäradega. Toiduga tuleb kaasa anda juhised selle säilitamiseks ja soojendamiseks
- ✓ Anna laagri korraldajale teada, kui sinu laps põeb diabeeti. Sellisel juhul on oluline teha kokkulepped, saamaks hiljemalt eelmise päeva õhtuks teada järgmisel päeval pakutavate toitude kogused koos neis sisalduvate kogusüivesikute sisaldusega, et sinu laps oskaks nendega arvestada
- ✓ Usust jm veendumusest tulenevate toitumispäirangute korral uuri enne laagri algust, millised võimalused on sobiva toidu pakkumiseks. Vajadusel tuleb sobiv lahendus leida koostöös laagri korraldaja ja toitlustajaga

Mida veel enne laagrit meeles pidada?

- ✓ Kui laagris on korraldatud toitlustamine, siis üldjuhul ei ole vaja midagi kaasa panna, kui laagrikorraldajaga ei ole kokku lepitud teisiti
- ✓ Kui sinu laps tähistab laagris sünnipäeva ja soovib kokkuleppel laagri korraldajaga teistele midagi pakkuda, võiks eelistatud valik olla tervist toetav, näiteks köögi- ja puuviljad ning marjad
- ✓ Kui laagri territooriumil või vahetus läheduses asub näiteks pood vm müügikoht, siis sealt toidu ostmiseks peaks laagri pidaja tegema eelnevalt kokkulepped lapsevanemate või eestkostjatega. Uuri laagrikorraldajalt, kas ja kui palju on vaja kaasa anda taskuraha. Suuna oma last sööma laagris pakutavat toitu ning müügikohast ostmisel eelistama tervist toetavaid valikuid
- ✓ Soovitatav on oma lapsele anda laagrisse kaasa isiklik joogipudel vee joomiseks

Lisaks soovime tutvuda [laagrite toitlustamise juhendiga](#)