

# Toitumise mõjust lapse käitumisele.

Peagi on saabumas kaunis ja kauaoodatud jõuluaeg. Päkapikud juba käivad sussi sisse maiustusi poetamas ja pühade ajal saab iga pere tavapärasest rohkem maiustada, küll piparkooke ja komme ning muud head ja paremat.

Kuidas aga suhkrut, kunstlike värvainete ja säilitusainetega näkside tarbimine võiks mõjutada meie laste käitumist, tegi Inglise telekanal eksperimendi saates "The food Hospital", milles korraldati pidu 5-9 aastastele lastele, kes jagati kahte gruppi.

Esimeses grupis pakuti lastele õunaviile, porganditükke, hummust, võileibu ja joogiks vett.

Teise grupi lastele anti toite, mis on tavaks laste pidudel ikka - kommid, kartulikrõpsud, limonaad. Kõik need toidud sisaldasid kunstlikke värvaineid, suhkrut ja säilitusaineid.

Laste võimet järgida instruksioone, kontsentreeruda ja mäletada infot mõõdeti kui nad mängisid peol ja nende tegevus salvestati.

## Tulemused:

Õel käitumine: Grupis 1 - 0 intsidenti, grupis 2 - 69 intsidenti

Füüsiline agressioon: Grupis 1 - 8 intsidenti, grupis 2 - 63 intsidenti

Hüperaktiivne käitumine: Grupis 1 - 30 intsidenti, Grupis 2 163 intsidenti

KOKKU HALBA KÄITUMIST: Grupis 1 - 120 intsidenti, Grupis 2 - 720intsidenti

Grupp 1 mängis 48% edukamalt võistlusmänge kui grupp 2. Seega ka sooritusvõimes oli väga suur vahe.

Katse põhjal sai järeldada, et töödeldud toidu söömine muutis armsad koostööaldisid lapsed halvasti käituvaks ja füüsiliselt agressiivseks, kellel on raske ennast kontrollida. Rääkimata sellest, et nad saavad karistada kodus ja koolis selle eest, et nad pole võimelised ennast kontrollima.

Lapsevanematele on selles katses toodu kindlasti mõtteaineks, kasjälgi oma lapse toitumist või mõelda meditsiini abile!

**Samas ka siis, kui me toidame last tervislike toitudega, kuid nad ei talu neid toite, siis on tulemus (käitumine, IQ) sama nagu nad sööksid ebatervislikult.** Vältimaks eeltoodud katses välja toodud tagajärgi, tasub hoolega mõelda oma laste toidulaua ja ka eelolevate pühade pidulaua sisu üle.

Siinpool väike abivahend leidmaks lauale mahetooteid, mis on kindlasti ohutumad nii teile endile kui teie lastele!

<http://ehtne.ee>

Saaremaa EHTNE toode – kohalik toit. Märgis näitab, et toode on valminud Saare- ja Muhumaa puhta loodusega keskkonnas.

## **Rahuküllast jõuluootust teile kõigile!**

*(Tekst on refereeritud alltoodud kodulehelt, kus on veel palju kasulikke*

*teadmisi, mida võiks teada iga lapsevanem, eriti need, kelle lapsel diagnoositud ADHD või esineb tundlikkust.)*

<https://mentor-inspira.teachable.com/courses/kaitumishaired/lectures/4860625>

Sotsiaalpedagoog Piret Tenno ja sotsiaalpedagoogi assistent Õile Aavik.