

GILL RAPLEY • TRACEY MURKETT

NÄPUTOIT

Õpeta oma laps head toitu armastama

Inglise keelest tõlkinud Lii Tõnismann

 VARRAK

Originaali tiitel:
Gill Rapley & Tracey Murkett
Baby-led Weaning:
Helping Your Baby to Love Good Food
Vermilon
London
2008

Toimetanud Mari Klein
Kujundanud Päivi Palts
Kaanefoto © YAY Media AS / Alamy

Copyright © Gill Rapley and Tracey Murkett 2008
First published in 2008 by Vermilon, an imprint of Ebury Publishing.
A Random House Group Company.

© Tõlge eesti keelde. Lii Tõnismann, 2013

ISBN 978–9985–3–2934–4

Kirjastus Varrak
Tallinn, 2013
www.varrak.ee
www.facebook.com/kirjastusvarrak

Trükikoda OÜ Greif

Sisukord

Tänuõnad.....	9
Sissejuhatus.....	11
1 Mis on näputoit?	
Mis on võõrutamine?	15
Mille poolest näputoit erineb	16
Miks näputoit on asjakohane	18
Millal peaks beebi hakkama tahket toitu sööma?	19
Miks on mõnel imikutoidul märgistus sobib alates 4. elukuust?	23
Näputoit ei ole värskel väljamõeldis.....	25
Lühike ülevaade varasemast beebitoitmisest	26
Häda lusikatoiduga	30
Näputoidu head küljed	34
Kas halbu külgi ka on?	43
2 Kuidas näputoitumine käib?	
Oskuste kasv	44
Näputoit ja rinnaga toitmine	49
Toidu suhu panemise motivatsioon.....	51
Lisatoitainete vajadus.....	53
Piimatoidust edasi	54
Mälumisokuse arendamine.....	55
„Võimaluse aken”	57
Süüa piisavalt, aga mitte ülearu: kuidas õppida isu ohjeldama	58
Ega ta ei lämbu?.....	59
Kas imik tõesti teab, mida tal on vaja süüa?	64
Küsimused ja vastused.....	67

3	Algus	
	Ettevalmistused näputoiduks	74
	Millal „süüa”	75
	Pulgakujulised toidupalad	78
	Koordinatsiooni paranemine	80
	Pigem pakkuda kui anda	81
	Kui palju toitu pakkuda	82
	Taldrik tühjaks.....	85
	Toidu tagasilükkamine.....	86
	Aita lapsel õppida	87
	Mida teha pahurusega	89
	Anna aega.....	90
	Ära sunni	91
	Sööge koos	91
	Valmistu kaoseks.....	95
	Vahendid.....	98
	Eduka näputoitumise saladused	102
	Küsimused ja vastused.....	105
4	Esimene toit	
	Põhitõed.....	108
	Toidud, mida vältida.....	109
	Allergeenid	115
	Rasvad	118
	Kiudained	119
	Toiduga harjumine esimestel kuudel	119
	Dipitoidud	125
	Hommikusöök.....	128
	Kerged vahepalad ja reisitoit	130
	Magustoit	131
	Küsimused ja vastused.....	133
5	Edasimine	
	Edasiliikumine beebi tempos.....	141
	Seiklusjanused maitsepungakesed	143
	Tekstuuride tundmaõppimine	146
	Vedel toit.....	148
	Kord nii, kord naa	150

Kaka	151
Kas ta sööb piisavalt: õpime beebit usaldama.....	152
Ta ütleb sulle, kui kõht saab täis	155
Toiduhullus	157
Jook.....	159
Piimast koosnevate toidukordade ärajätmine.....	161
Homniku-, lõuna- ja õhtusöök, lisaks vahepalad.....	165
6 Näputoit ja pere igapäevaelu	
Näputoidukeske lähenemisviisi kujundamine	168
Söögiriistad	169
Tass	173
Lauakombed	174
Väljas söömine.....	176
Eneseteenindus	180
Altkäemaks, preemia, karistus.....	182
Emotsionaalse lahinguvälja vältimine	184
Jälle tööle	186
7 Tervislik menüü kõikidele	
Tervisliku toidu tähtsus	193
Põhitõed.....	196
Vaheldusrikkus vürtsitab elu!	197
Rämpstoit	200
Taimetoitlased ja veganid.....	201
Kuidas võtta poetoidust parim.....	202
Põhilised toitained	204
Kas teadsid?.....	208
8 Vigade parandus.....	212
Kokkuvõtteks.....	231
Lisa 1. Näputoidu lugu.....	233
Lisa 2. Põhilised toiduohutusreeglid.....	236
Viited	240
Register	242

Selles raamatus käsitletud teemad ja teave on mõeldud pigem silmaringi arendamiseks, mitte meditsiinilise, farmakoloogilise või muu professionaalse nõustamise aseaineks, millele konkreetses olukorras toetuda. Kui vanemad on väikelapse tervise või arengu pärast mures, samuti enne mis tahes ravi muutmist, lõpetamist või alustamist, tuleb lapsevanematel nõu pidada perearsti või mõne teise professionaalse tervishoiutöötajaga. Autorite teada on raamatus sisalduv teave õige vähemalt 2008. aasta augusti seisuga. Praktika, seadusandlus, regulatsioonid ja soovitused muutuvad pidevalt ning lugeja peaks vajaduse korral otsima ajakohast professionaalset nõustamist. Autorid ja kirjastajad leiavad, et raamatus sisalduv teave ei tohiks nii ehk teisiti kahju teha.

Mõni juhtumianalüüsi osalise nimi on inimeste privaat-
suse huvides muudetud.

Tänuõnad

Tahame tänada kõiki, kelle mõtted, kogemused, kommentaarid ja elutarkus selle raamatu ilmumise võimalikuks tegid. Suur aitäh teile, Jessica Figueras, Hazel Jones, Sam Padain, Gabrielle Palmer, Magda Sachs, Mary Smale, Alison Spiro, Sarah Squires ja Carol Williams, et saime teilt käsikirja kohta väärtuslikku tagasisidet, samuti tuge, mõistvust ja inspiratsiooni.

Aitäh ka toimetajale Julia Kellawayle kannatlikkuse ja sallivuse eest.

Lõpetuseks tahame tänada oma perekondi, kes olid meile raamatu kirjutamise ajal pidevalt toeks, olgu käsikirja lugemise, arvutiabi, lapsehoidmise või teetegemise näol. Meie kummagi elukaaslane on lausa medalit väärt.

See raamat on meie lastele, kes meile jätkuvalt nii palju õpetavad.

Sissejuhatus

Esimene kord, kui beebi tahket toitu sööb, on paljudele lapsevanematele mälestusväärseks teetähiseks – sellega algab uus ja põnev peatükk väikelapse elus. Kui laps esimese ampsu võtab, peavad vanemad pöialt, et temast tuleks *hea sööja*. Nad soovivad, et ta tunneks toidust rõõmu, sööks tervislikult ning perekondlikud söögikorrad oleksid mõnusad ja stressivabad.

Ent paljud avastavad peagi, et esimestel tahke toidu aastatel pole neil ega lapsel kuigi tore. Maadelda tuleb tavapäraste probleemidega, näiteks ei söö laps tükilist toitu, on pirtsakas sööja või ei taha söögiaegadest teadagi. Tihti seatakse peres sisse eraldi söögiajad ja eraldi toidud – täiskasvanutele ja lastele.

Enamjaolt algab beebi tee täiskasvanuliku toitumise juurde päevast, mil vanem otsustab panna talle suhu lusikatäie püreestatud toitu. Mis aga juhtub, kui teha teisiti? Mis saab siis, kui lasta lapsel endal valida, millal ja kuidas tahke toiduga algust teha? Mis juhtub, kui lubada lapsel endal *päristoiduga* tegutseda, selle asemel et teda lusikast toita? Teisisõnu – mis saab siis, kui ohjad beebi kätte anda?

Nii nagu paljudes peredes, pakub selline seiklus nii sinule kui ka beebile rohkem lusti. Laps näitab sulle ise, millal ta on valmis algust tegema, ja sööb algusest peale perega koos. Ta õpib tundma tervislikku koguperetoitu – mitte puruks litsutud ega püreestatud palakesi, vaid ehtsat toitu –, seda maitstes, uurides ja suhu pannes. Ja suuteline on ta selleks juba alates kuuendast elukuust.

Näputoit ehk BLW* arendab beebi mälumisoskust, käelist osavust ning silmade ja käte koordineerimist. Sinu abiga avastab ta paljud tervislikud toidud ja õpib olulisi sotsiaalseid oskusi. Ka sööb ta vaid niipalju kui vajab, mis vähendab tõenäosust hiljem ülekaaluliseks muutuda. Ennekõike aga pakub söömine talle naudingut – ja tänu sellele on ta söögiaegadel rahul ja rõõmus.

Näputoit on turvaline, loomulik ja lihtne – ja nagu enamik häid kasvatusalaseid ideid, ei midagi uut. Terves maailmas on vanemad selle meetodi peale tulnud lihtsalt oma beebit jälgides. Näputoit sobib nii rinnapiima, rinnapiimaasendajat kui ka nende kahe segu söövale beebile. Ja nende lapsevanemate jutu järgi, kes on proovinud nii näputoitu kui ka lusikast söötmist, on palju lihtsam ja toredam lasta lapsel ise süüa.

Muidugi pole mõtte kuuekuusele lapsele toidupalakesi anda midagi enneolematut. Erinevus seisneb selles, et imik saab tahket toitu *ainult* näputoidu kujul, püreed ja lusikast söötmine jäävad ära.

Raamat näitab, miks näputoit on tahke toidu tutvustamiseks loogiline tee ning miks on mõistlik beebi oskusi ja vaistu usaldada. See raamat annab praktilisi näpunäiteid alustamiseks ja ilustamata pildi sellest, mis ees ootab, pühendades sind stressivaba lastekasvatuse kõige kiivamalt varjatud saladusse.

Näputoidu-teooria ei paku välja punkte, mida tuleks järgida, ega tasemeid, mida läbida. Beebi ei pea tõestuseks ridadeid püreesid, kahvliga puruks litsutud või kergelt tükilisi toite ära sööma, enne kui ta *päristoidu* manu lubatakse, ja sina ei pea oma päevaplaani rohkete eraldi söögiaegadega keeruliseks ajama. Võid hoopis lõõgastuda ja beebi toiduseiklustest rõõmu tunda.

* BLW on lühend ingliskeelsest terminist *baby-led weaning*, mille sõnasõnaline tähendus on „võõrutamine lapse enda juhtimisel”. – siin ja edaspidi tõlkija märkused

Enamasti sisaldavad tahke beebitoidu alased raamatud menüüsid ja retsepte, aga see raamat on teistsugune. Pigem räägitakse sellest, kuidas beebil ise süüa lasta, mitte niivõrd sellest, mida talle söögiks pakkuda. Beebieinete planeerimine vihjab sellele, et imik ei saa pere tavapärasest toitu süüa või et talle tuleb eraldi toitu valmistada. Ent mis tahes tervislike roogade kokaraamatu enamikku retsepte annab kergesti selliseks kohandada, et kuuekuune imik võib sama toitu süüa. Kui pere menüü on toitev ja tervislik, pole beebi jaoks eraldi retsepti tarvis.

Siiski panime hõlpsama pealehakkamise nimel kirja mõne soovitus, millised toidud alustuseks sobivad ja mida tuleks vältida. Ja kuna paljud lapsevanemad näevad näputoidus ehk BLW-meetodis võimalust *enda* toit selge pilguga üle vaadata, pakume välja juhtnöörid, kuidas tagada tervele perele tervislik ja tasakaalustatud menüü. Seega – kui seni sai elatud rohkem kiirtoidust ja valmiseinetest, aitab raamat ehk uue kursi võtta.

Näputoit võib sinule ja lapsele ühtviisi vahva olla. Kui sa pole varem näinud, kuidas beebi sel moel tahke toiduga algust teeb, siis võib olla päris üllatav näha, kui kiiresti laps mitmesuguste toitude käsitlemisel osavuse omandab ja kui seikluslikult ta, võrreldes teiste beebidega, uutesse maitsetesse suhtub. Isetegemine pakub beebile rõõmu – ja aitab õppida.

Paljud näputoitu kasutanud lapsevanemad, kes meiega oma elamusi jagasid, olid selle raamatu kirjutamisel abiks. Mõnele oli lusikast söötmine liiga raskeks osutunud; teine pöördus näputoidu poole lihtsalt meeleheitest, kui kuuekuune beebi ei lasknud end lusikast toita. Mõni, kelle puhul oli tegu esimese lapsega, oli kuulnud, et näputoit on leebe ja mõistlik moodus tahke toiduga algust teha, ja teda võlus selle meetodi hea maine. Üha uuesti ja uuesti saime aga kuulda, et

näputoit meeldis imikutele hullupööra ja neist said alatiseks õnnelikud ja seltskondlikud einestajad.

Loodame, et meie raamat aitab sul avastada, kui lihtne on imikuga pere söögilauda üle minna ning kuidas näputoit, mida laps saab ise suhu panna, rajab aluse muutumatult tervislikuks ja rõõmupakkuvaks söömiseks.

1

Mis on näputoit?

„Paistab, et enamasti on söögiaeg lapsevanematele hirmus katsumus. Emilyga meil seda muret ei ole. Söögiaeg on lõbus aeg. Toidust ei tule mingit tüli.”

2-aastase Emily ema Jess

„Palju-palju lihtsam on anda lapsele sama toitu, mida söövad kõik teised. Eelmisi beebisid söötsin lusikast ja olin kogu aeg mures, et kas nad ikka said midagi süüa või ei, aga Beni pärast ma ei muretse. Näputoit tundub nii loomulik – ja pakub palju rohkem rõõmu.”

*8-aastase Bella, 5-aastase Alexi
ja 8-kuuse Beni ema Sam*

Mis on võõrutamine?

Võõrutamine on järk-järguline muutus, mille tulemusel algul ainult rinnapiima või rinnapiimaasendajat toiduks saanud imik seda enam ei saa. Muutus võtab aega vähemalt kuus kuud, aga võib – eriti rinnaga toitmisel – kesta ka mitu aastat. Käesolev raamat kõneleb võõrutusprotsessi algusest, mis hakkab peale beebi esimese tahke toidu suutäiega.

See esimene tahke toit – vahel kutsutakse seda lisatoiduks – pole mõeldud emapiima või rinnapiimaasendaja asemel, vaid neile täienduseks, nii et imiku menüü muutub järk-järgult mitmekesisemaks.

Enamikus peredes juhivad võõrutusprotsessi vanemad. Kui vanemad hakkavad beebit lusikast söötma, siis otsustavad nemad, millal ja kuidas laps tahke toidu söömisega algust teeb; nemad otsustavad, millal rinnapiimaga toitmine lõpeb, ega anna lapsele enam rinda või piimapudelit. Seda võiks nimetada lapsevanema juhitud võõrutamiseks. Beebi juhitud võõrutamine – eestipäraselt siis näputoit – on teistsugune. Näputoit võimaldab imikul kogu protsessi oma vaistude ja võimete abil juhtida. Beebi otsustab, millal võõrutamine peaks algama ja lõppema. See võib tunduda veider, aga kui imiku arengut üksikasjalikumalt vaadelda, osutub väga mõistlikuks.

Mille poolest näputoit erineb

Imiku esimestele tahke toidu suutäitele mõeldes kerkib silme ette kujutluspilt porgandi- või õunapüreega täidetud teelusikast, mida hoiab käes täiskasvanu. Mõnikord teeb beebi hea meelega suu lahti ja võtab lusikatäie vastu – aga sama tõenäoliselt võib ta toidu välja sülitada, lusika kõrvale tõugata, nutma hakata või lihtsalt söömast keelduda. Paljud vanemad võtavad appi mängukesed – tsuhh-tsuuh, vaata, rong tuleb! –, ikka selle nimel, et imik soostuks sööma ollust, mis erineb enamasti ülejäänud pereliikmete toidust, mida antakse muul ajal.

Läänelikus maailmas ei kiputa seda lähenemisviisi kahtluse alla seadma ning enamasti peetakse iseenesestmõistetavaks, et lusikast toitmine on normikohane võõrutamisviis. Ent ingliskeelne seletussõnastik annab lusikast toitmise vasteks muuhulgas sellisedki määratlused: „nii ohtra abi või informatsiooni andmine, et saajal pole vaja oma peaga mõtelda”¹, „kohtlemine viisil, mis ei julgusta iseseisvat mõtlemist või tegutsemist”². Näputoit aga, vastupidi, julgustab imikut

enda vaistu järgima ning õhutab temas enesekindlust ja sõltumatust. Tahke toidu andmine algab siis, kui laps näitab, et suudab endale toitu ise suhu panna ja teeb omas tempos edusamme. Näputoit laseb beebil omaenda vaistu järgides vanemaid ja õdesid-vendi matkida ning arendada toidu suhu panemise oskusi loomulikul teel ja lustiga, õppides vahetu tegevuse käigus.

Kui beebile vaid võimalus anda, näitab ta vanematele peaaegu alati, et on valmis proovima muudki peale piima, haarates innukalt tüki toitu ja tõstes suu juurde. Imikul pole vaja, et vanemad otsustaksid, millal on õige aeg võõrutamist alustada ja teda lusikast toita – laps suudab endale ise toitu suhu panna.

Näputoidu puhul on nii:

- Beebi istub koos teistega söögialal laua ääres ja sööb kaasa, kui ta on selleks valmis.
- Last julgustatakse toitu uurima ja kätte võtma niipea, kui ta selle vastu huvi ilmutab – esialgu pole oluline, kas tal ka midagi süüa õnnestub.
- Toitu pakutakse lapsele selliste tükkidena, mida tal kuju ja suuruse poolest on kerge kätte võtta, enamasti mitte püree või kahvliga puruks litsunud massi kujul.
- Kohe algusest peale paneb beebi endale *ise* toitu suhu, keegi ei sööda teda lusikast.
- Imik otsustab ise, kui palju ta sööb ja kui kiiresti ta oma lemmiktoitude amplituud laiendab.
- Beebi saab edasi rinnapiima või rinnapiimaasendajat, alati, kui soovib, ning ta otsustab ise, millal on valmis piimakordi vähendama.

Esimesed tahke toidu söömise kogemused võivad lapse suhtumist söögiaegadesse mõjutada veel palju aastaid, niisiis

oleks mõistlik pakkuda imikule meeldivaid elamusi. Ometi pole võõrutamine paljude imikute – ja lastevanemate – kogemuste põhjal kuigi tore. Muidugi ei avalda *kõik* imikud tavapärase lusikast toitmise suhtes vastumeelsust, küll aga näivad paljud pigem alistuvat, kui et selline söömisviis neid tõeliselt rõõmustaks. Teisalt paistab, et need imikud, kellel lastakse toitu ise suhu panna ja perega koos süüa, tunnevad söögiaegadest ehtsat rõõmu.

„Kui Ryan oli umbes pooleaastane, sain kokku emadega, kel olid umbes sama vanad lapsed. Emad kühveldasid lastele hoolega püreed sisse ja tõmbasid lusikaga veel põsedki puhtaks, et viimne kui raasuke ikka suhu jõuaks. Tundus, et nad tegid elu endale õige raskeks, ja näha oli, et ega see beebidelegi meeldinud.”

2-aastase Ryani ema Suzanne

Miks näputoit on asjakohane

Beebid ja väikelapsed hakkavad roomama, kõndima ja rääkima just siis, kui nad on selleks valmis. Need arengutähised ei leia aset ei varem ega – *eeldusel, et beebile on selleks võimalus antud* – hiljem, vaid just täpselt siis, kui lapse jaoks on õige aeg. Kui asetad beebi esimestel elukuudel vahelduseks põrandale, annad talle võimaluse end ümber pöörata. Kui ta seda suudab, siis ta seda ka teeb. Samuti pakud lapsele võimalust jalule tõusta ja kõndida. Sellega võib natuke kauem minna. Aga kui pakud neid võimalusi üha uuesti, siis viimaks ta seda ka teeb. Miks siis söömisega peaks teisiti olema?

Terve laps saab kohe pärast sündimist rinnast ise toidu kätte. Umbes kuuekuune laps on juba võimeline käe välja sirutama, tüki toitu haarama ja suu juurde tõstma. Teame, et see on ikka nii olnud, ja aastaid on lapsevanemaid julgus-

tatud alates umbes kuuendast kuust näputoitu pakkuma. Nüüd aga on tõendeid, mille kohaselt ei peaks beebi enne pooleaastaseks saamist *üldse* tahket toitu saama (vt allpool). Ja et pooleaastane beebi on juba võimeline näputoiduks, siis paistab, et püree järele polegi mingit vajadust.

Ent vaatamata sellele, et nüüd teame, et imikul on olemas nii instinkt kui ka võime endale õigel ajal ise toitu suhu panna, on lusikast toitmine enamiku imikute jaoks esimesel eluaastal – ja mõnikord veel palju kauem – ikkagi kõige levinum söömisviis.

Millal peaks beebi hakkama tahket toitu sööma?

Tänapäeval soovitatakse tahke toiduga alustada kuue kuu vanuselt. Varem on imikul raske midagi peale piima seedida. Nooremale kui kuue kuu vanusele imikule pole tahke toidu pakkumine hea, sest:

- Tahke toit ei sisalda sama ohtralt toitaineid ja kaloreid kui rinnapiim või rinnapiimaasendaja. Pisikesel lapsel on väike magu ja tervislikult kasvamiseks on tal tarvis kontsentreeritud ja kergestiseeduvat kaloreid ja toitainete allikat; selleks sobib ainult emapiim või rinnapiimaasendaja.
- Imiku seedesüsteem ei ole võimeline tahkest toidust kõike vajalikku omandama, seega käib tahke toit soolestikust läbi, ilma et beebi saaks korralikult toidetud.
- Liiga vara tahket toitu saanud beebi piimaisu kahaneb, nii et toit jääb veel vaesemaks.
- Imik, kellele antakse tahket toitu liiga vara, on ebaküps immuunsüsteemi tõttu infektsioonidele ja allergiatele rohkem aldis kui pooleaastaseks saamiseni üksnes piimast toitunud laps.

- Nende laste puhul, kellele on tahket toitu antud enne kuuekuuseks saamist, on hilisemas elus täheldatud ka südamehaiguste riskitegurite suurenemist, näiteks kõrget vererõhku.
- Ühendkuningriigis kehtestati kuus kuud imikule tahke toidu tutvustamise ametlikult soovitatavaks vanuseliseks alampiiriks 2003. aastal, aasta pärast seda, kui Maailma Tervishoiuorganisatsioon andis välja soovitusel, et võimalusel peaksid kõik imikud kuni kuuekuuseks saamiseni toituma üksnes rinnapiimast ning pärast pooleaastaseks saamist peaks neile järk-järgult tutvustatama tahket toitu.³

Paraja aja äratundmine

Tahke toidu valmiduse väärt tõlgendatavad märgid

Aastaid on vanematele räägitud, et tuleks tähele panna mitmesuguseid märke, mis näitavad, et laps on valmis tahket toitu proovima. Enamik neist kuulub lihtsalt imiku normaalse arengu juurde ning seostub lapse vanuse, mitte toiduvalmidusega. Ühtlasi leidub terve rida valemärke, mida ei tasu tahke toiduga alustamisel üldse usaldusväärseks pidada, ehkki paljud inimesed kalduvad tänapäevalgi arvama, et need annavad märku lisatoidu vajadusest:

- *Õine ärkamine.* Paljud lapsevanemad hakkavad varakult tahket toitu pakkuma, lootes, et siis magab imik terve öö järjepanu. Nad eeldavad, et laps ärkab öösiti nälja tõttu. Tegelikult aga ärkavad lapsed öösel üles väga mitmesugustel põhjustel ning pole tõendeid, et just tahke toidu pakkumine probleemi lahendab. Kui laps on öösiti näljane, tuleb nooremale kui pooleaastasele

lapsele anda lisaks rinnapiima (või rinnapiimaasendajat – vastavalt sellele, mida ta muidu sööb), aga mitte tahket toitu.

- *Kaalutõus aeglustub pisut.* See on tavaline põhjus, miks beebile soovitatakse hakata varakult tahket toitu andma, ent uuringud on näidanud, et umbes neljandal elukuul toimubki kaaluuibe kerge langus, eriti just rinnapiima saavatel imikutel, ja see on päris normaalne.⁴ See pole märk, et imik vajaks tahket toitu.
- *Imik jälgib, kuidas vanemad söövad.* Umbes neljandast kuust alates köidavad beebit pere igapäevased tegevused – riietumine, raseerimine, hambapesu ... ja söömine muidugi ka. Aga imik ei mõista, mida need toimingud endast kujutavad – ta on lihtsalt uudishimulik.
- *Huulte matsutamine.* Imik, kes õpib suud kasutama, naudib huultega häälte tegemist, see oskus tuleb kasuks nii rääkimaõppimisel kui ka söömisel. Matsutamine on üks osa sellest, kuidas imik tahke toidu söömiseks varakult ette valmistub, aga ei tähenda, et ta on juba valmis.
- *Beebi ei jää kohe pärast piimaga toitmist magama.* Umbes neljandast elukuust alates muutub imik erksamaks ja on rohkem ärkvel; ta vajab lihtsalt vähem und.
- *Imik on väike.* Kui imik on väike, siis on tegu kas loomuldas väikese lapsega või vajab ta rohkem toitu. Kui aga laps on noorem kui pooleaastane, läheb tal „järelejõudmiseks” tarvis mitte tahket toitu, vaid rinnapiima või rinnapiimaasendajat. Erandiks on väga enneaegsed beebid, mõni neist võib vajada lisatoitaineid ka enne kuue kuu vanuseks saamist (vt lk 69).
- *Imik on suur.* Sündides suur (või väga kiiresti kaalus juurde võtnud) imik lisatoitu ei vaja. Suuruse põhjus võib olla

geneetiline või (eriti kui ta saab toiduks rinnapiimaasendajat) ka see, et laps saab juba niigi rohkem piima, kui tal tegelikult tarvis oleks. Suurekasvulise imiku seede-ega immuunsüsteem pole küpsem kui teistel beebidel, seega on tahke toidu andmisega kaasnevad riskitegurid täpselt samad. Idee, et suurekasvuline imik vajab tahket toitu varem, pärineb 1950. ja 1960. aastatest, mil usuti ekslikult, et teatud kaaluni (enamasti arvati selleks olevat 5,5 kg) jõudnud imik vajab tahket toitu. Esimesel kuuel elukuul ei vaja imik peale piima mingit toitu, olgu ta nii suur või väike kui tahes. *Suurus pole oluline.*

„Ma ei mõista, miks öeldakse: „Oi, ta on nii suur poiss, ta peaks rohkem sööma, anna talle ikka tahket toitu ka,“ kui toidud, millest enamasti alustatakse – pirn, aurutatud suvikõrvits ja porgand –, on sellised, mida süüakse dieedil olles.”

*7-aastase Ava, 4-aastase Archie
ja 6-kuuse Gleni ema Holly*

Tahke toidu valmiduse tõesed märgid

Kõige usaldusväärsema kinnituse saamiseks lapse tahke toidu valmidusest tuleks uurida lapse kehalise arenguga seotud olulisi muutatusi, mis võimaldavad tal uut laadi toiduga toime tulla (immuun- ja seedesüsteemi areng, kasv ja suu areng). Kui laps suudab enam-vähem iseseisvalt istuda, käsi välja sirutada ja asju haarata ning neid kiiresti ja täpselt suu juurde tõsta, kui ta näkitab lelusid ja teeb mälumisliigutusi – siis on võimalik, et ta on valmis tahke toidu katsetamisega algust tegema.

Parim märk imiku valmidusest on aga see, kui ta hakkab endale ise toitu suhu panema – mida saab teha ainult sel juhul, kui talle võimalus antakse.

„Kui süles istuv laps kahmab su taldrikult peotäie toitu, mälub ja neelab alla, siis on ehk aeg talle taldrik lähemale nihutada.”

Toitumisteadlane ja autor Gabrielle Palmer

Miks on mõnel imikutoidul märgistus sobib alates 4. elukuust?

1994. aastal, kui Ühendkuningriigi tervishoiuministeerium soovitas imikule tahke toidu pakkumist alustada mitte enam senise kolme, vaid nelja kuu vanuselt, võeti kiiresti vastu seadus, mis takistas imikutoitude ja -jookide tootjaid oma toodangut alla nelja kuu vanustele beebidele pakkumast.

Ehkki soovituslik vanuseline alampiir tõsteti 2003. aastal (vt lk 20) neljalt kuult kuuele kuule, pole uusi seadusi vastu võetud ning seega tohivad imikutoitude ja -jookide tootjad reklaamida oma toodangut endiselt alates nelja kuu vanustele lastele sobivana. Tulemuseks on see, et paljud lapsevanemad on segaduses – nad ei tea, kas muutunud on soovituslik alampiir, või ei mõista, miks on oluline, et alla kuue kuu vanune laps ei saaks toiduks midagi muud kui üksnes emapiima või rinnapiimaasendajat. Nii ostetaksegi imikutoitu jätkuvalt ka sellistele lastele, kes on selle jaoks alles liiga noored.

Kokkuleppeline reeglistik (rahvusvaheline rinnapiimaasendajate turustamise koodeks⁵) piirab alla kuue kuu vanustele lastele *mis tahes* toidu või joogi reklaamimist, ja peaaegu kõik riigid on leppele alla kirjutanud. Kuid paljudes riikides, Ühendkuningriiki kaasa arvatud, jääb rahvusvaheline koodeks suuresti vabatahtlikuks – teisisõnu *ei ole* toidutööstus *kohustatud* neist reeglitest kinni pidama. Nõnda siis kannab osa imikutoitu, kuni seadust pole muudetud, edasi märgistust *sobib alates 4. elukuust*.

NÄPUTOIDULUGU

Max oli oma vanuse kohta algusest peale suur laps, suurem kui 98% teisi lapsi. Nii kuulsin kogu aeg jutte suurtest imikutest: kuidas nad lähevad eriti näljaseks, kuidas nad juba nelja kuu vanuselt lisatoitu vajavad, ja nii edasi. Aga mina lasin end juhtida ainult Maxil.

Ja olgugi et ta oli suur, ei paistnud ta toidust eriti hoolivat. Mähkmete järgi sain aru, et kaheksandast kuust alates ta aegajalt ikka midagi sõi, aga enne kümnekuuseks saamist vist mitte kuigi palju.

Vaatasin kuut esimest näputoidukuud tõesti kui lihtsalt aega, mil ma olen tema päralt ning lasen tal maitseid ja tekstuure uudistada, ega muretsenud, et võrreldes oma sõpradega, kes söötsid lastele püreed, ei olnud mul mingit ülevaadet, kui palju Max üldse sööb. Tegelikult oli sedalaadi söömine täiesti pingevaba. Proovisin vahel lusikaga toita vennalapsi, kes pidid purgitäiest kindla koguse ära sööma, ja minu arust tekitas omajagu stressi, kui nad korraga enam lihtsalt ei tahtnud.

Näputoiduga tulebki alguses üsna vabalt võtta, lasta lapsel asjaga omas tempos tegeleda. Üsna kergesti tikuvad pähe sellised mõtted, et ta ei söö ju õieti midagi ja jääb täitsa nälga ja nüüd küll peab talle ise midagi süüa andma. Mõtlesin siis: „No mis ma ikka muretsen? Rinnapiim ongi lapsele palju toitaineterikkam kui poolik porgand.“ Oletasin, et ta saab kõik vajalikud toitained rinnapiimast kätte. Ja rinnaga toitmine sobis söögi-aegadega ajaliselt nii hästi. Max sai süüa just siis, kui ta süüa tahtis, ja kõik klappis ise kokku.

16-kuuse Maxi ema Charlotte

Näputoit ei ole värskes väljamõeldis

Võib-olla loed ja mõtled: „Seda tegin mina ka – see pole ju midagi uut.” Sul on õigus – näputoit *ei ole* uus asi, küll on aga uus sellest rääkimine.

Paljud lapsevanemad, eriti need, kel on vähemalt kolm last, avastasid üsna juhuslikult, et kõigi elu on lõbusam ja lihtsam, kui lapsel endal lastakse söömisprotsessi juhtida. Enamasti on lugu umbes nõnda: esimese lapsega tegid nad nii nagu ette nähtud, ja võõrutamine nõudis tohutut kannatlikkust ega pakkunud eriti midagi vastu. Teise lapsega võeti asja juba pisut vabamalt, nii mõnestki „reeglist” hiiliti mööda ning leiti, et nõnda tundub võõrutamine natuke hõlpsam. Kui sündis kolmas laps, oli vanematel piisavalt palju tegemist, et tital „lasti omatahtsi tegutseda”.

Esimene laps – keda toideti kõikide reeglite kohaselt lusikast – osutus üsna pirtsakaks sööjaks. Teine laps ei olnud nii hirmus valiv, kolmandast lapsest sai aga märkimisväärselt „parem” sööja kui eelmistest – ta ei pirtsutanud toiduga ja suhtus roogadesse palju seikluslikumalt. Lapsevanemad olid avastanud näputoidu. Kahjuks ei läinud nad sellest kellelegi rääkima – küllap kartsid, et neid peetaks kehvadeks või koguni laiskadeks vanemateks.

„Mida enamate inimestega ma räägin, seda rohkem mõistan, et tahke toidu sellises tutvustamises pole midagi uut. Nii palju on neid, kes ütlevad: „Tegelikult tegin mina ka täpselt sama moodi, ma lihtsalt ei öelnud kellelegi.” Lastevanemad on niimoodi teinud aastaid – sel moodusel polnud enne lihtsalt nimetust.”

7-kuuse Louise'i ema Clare

Lühike ülevaade varasemast beebitoitmisest

Varasemast ajast kui 19. sajandi lõpp pole imikute tahke toiduga harjutamise kohta kuigi palju teada; kasvatusalaseid teadmisi ja oskusi pärandati emalt tütrele ning kirja pandi seejuures väga vähe. Siiski on tõenäoline, et nagu tänapäeval, nii avastasid ka ammustel aegadel paljud perekonnad näputoidu. Ehkki juhuslik tõendusmaterjal lubab arvata, et 20. sajandil tutvustas beebile tahket toitu sel teel nii mõnigi perekond, oli enamiku imikutega hoopis teine lugu.

Sajandivahetuse paiku ei antud lastele tahket toitu enne 8. või 9. elukuud; 1960. aastateks oli vanusepiir kahanenud juba teise-kolmanda kuuni ja 1990. aastatel hakkas enamik imikuid tahket toitu saama umbes nelja kuu vanuselt. Paljud tahke toiduga seotud muudatused johtusid muudatustest rinnaga toitmise osas; imikute toitmise kohta tehti väga vähe uurimusi ning enne 1974. aastat polnud imikule tahke toidu tutvustamise kohta mingeid ametlikke juhiseid.

„Vanaema meelest oli vahva vaadata, kuidas Rosy endale ise kätega toitu suhu paneb. Minu vanaemal oli kuus nooremat õde-venda ja tema mäletamist mööda söötis tema ema neid just samamoodi. Ta ei mäletanud, et kedagi oleks lusikast toidetud. Vanaema ise oli minu ema küll omal ajal alates kolmandast elukuust lusikast söötnud, sest nii ju kästi.”

22-kuuse Rosy ema Linda

20. sajandi algusaastatel said imikud üksnes rinnapiima – kas omaenda emalt või siis ammelt (naiselt, kellele lapse imetamise eest maksti) – ja seda kaheksa-üheksa kuud või kauemgi. Ehkki seitsme- või kaheksakuustele imikutele anti aeg-ajalt siledaid konte või kõvu saiakooriguid, olid need mõeldud närimisoskuste arendamiseks või hammaste tuleku

leevenduseks, see polnud „toit”. Tavaliselt soovitati esimeks lisatoiduks lamba- või veisepuljongit, mida anti lapsele lusikaga.

Sedamööda kuis ammede populaarsus kahanes, võtsid arstid nõuks hakata emadele nõu andma, kuidas oma imikut rinnaga toita. Mõtet, et söötmise võiks emade – või, veel hullem, beebide – vaistu hooleks usaldada, peeti kahtlaseks, ja rinnaga toitmine võeti lapse sünnihetkest peale valvsu kontrolli alla.

Sellest saadi küll aru, et rinnaga toitmine on lapse jaoks kõige parem variant, ent ei mõistetud, et küllaldase piimakoguse tekkeks peab imik sageli rinda saama. Emadel kästi kinni pidada rangest ajakavast, lapse rinnaloleku aega piirati ja toitmiskordade vahele tuli jätta mitu tundi. Tulemuseks oli see, et paljud emad „ei suutnud” piisavalt rinnapiima toota – ja nende lapsed „ei suutnud” jõudsalt kasvada. Pole siis ime, et tol ajal müügil olnud vähesed rinnapiimaasendajad kogusid populaarsust ja arstid hakkasid neid soovitama, et imikud kõik vajalikud toitained ikka kätte saaksid.

Kui „kella järgi söötmine” aina levis ja üha arvukamalt emasid uutelt rinnapiimaasendajatelt abi otsis, sai arstidele selgeks, et ega need tooted imikutele nii head ei olegi, kui reklaamid kuulutavad. Kunstlike piimasegudega toidetud lapsed haigestusid sagedamini või jäid alatoidetuks ning tihipeale oli segu keeruline valmistada, nii et eksimused olid tavalised.

Et enamik emasid soovis alustuseks beebile ikka rinda anda, olgugi et (toitmise jäiga ajakava pärast) „suudeti” imetada kõigest paar kuud, nägid arstid – ja värskete kasvatusteemaliste raamatute autorid – lahendust selles, et emasid julgustatakse last algusest peale rinnaga toitma, ent beebile tutvustatakse tahket (õigemini küll pooltahket) toitu üsna varakult, tavaliselt nii kahe kuni nelja kuu

vanuselt, mil emapiimast lapsele enam „lihtsalt ei jätku”. Priskust peeti hea tervise märgiks ja emasid julgustati imikuid „paksuks söötma”, niisiis olid esimesed tahked toidud enamasti teraviljapõhised ning eriti populaarsed olid puder ja kuivikud.

Umbes sel ajal ilmusid müügile eeltöödeldud – sõelast läbi aetud või „kurnatud” – toidud ning 1930. aastatel võis poes näha juba plekk- või klaaspurkides puu- ja köögiviljapõhiseid beebitoite. Need olid mõeldud kuuekuustele või vanematele imikutele, ent leiti, et sama hästi võib neid anda ka noorematele.

Kui imikutele anti „tahket” toitu juba tükk aega enne seda, kui laps mäludagi oskas, jäeti närimiskondid ja -koorikud kõrvale. Ja ehkki endiselt teadvustati vajadust tutvustada imikule pere söögiga sarnaseid toite, söödeti last edaspidi pigem tükilise toiduga ja lusikast, mitte ei pakutud sellise kujuga toidutükke, mida ta saaks ise käes hoida.

1960. aastatel jõuti äratundmisele, et tublil imikul on vaja harjutada, kuidas toitu mäluda ja suus ringi liigutada, ning lapsevanemaid julgustati umbes kuuekuusele lapsele näpu-toitu pakkuma. Kuna aga oletati, et imikul on vaja *enne* mälumaõppimist hästi pehme toiduga harjuda, siis uskus enamik inimesi, et imik peab juba tükk aega enne kuuekuuseks saamist püreesid sööma, et õigel ajal mälumist nõudvate toitude juurde asuda.

1974. aastal, kui avaldati esimesed ametlikud juhised, sai juba enamik kolmekuuseid beebisid peale piima veel midagi (harilikult riisijahuputru, kaerajahuputru või kuivikuid). Juhtnõõrides öeldi, et mis tahes tahket toitu ei tohiks anda vähem kui nelja kuu vanusele imikule, ja et kuue kuu vanuselt peaks laps saama lisaks piimale veel mingit muud toitu. Nõuannete õigsust kinnitati 1994. aastal ning need jäid Ühendkuningriigi ametlikuks soovitusel kuni aastani

2003, mil kuulutati välja siiani kehtiv soovitus, et kuni kuue kuu vanuseni peaks laps toiduks saama ainult rinnapiima (või rinnapiimaasendajat).

NÄPUTOIDULUGU

Kui tütar sündis, tegin vaistlikult otsuse, et tahket toitu ei anna ma talle enne, kui ta on selleks valmis. Esimese lapsega oli mul kurbi kogemusi – üritasin Jackile juba nelja kuu vanuselt tahket toitu pakkuda. Nii ju tol ajal (Jack on praegu 21) soovitati. Tagantjärele saan muidugi aru, et ta ei olnud selleks valmis ei arenguliselt ega psühholoogiliselt. Ta ei sallinud tahket toitu silmaotsaski.

Anna oli rinnapiimaga täiesti rahul ja nii ma ei hakanud enast püreedega vaevama. Arsti juures ei käinud me kuigi tihti ja kui söögi kohta küsiti, siis ma lihtsalt valetasin. Mul on meeles, et rääkisin kaheksakuuse lapse kontrollkäigul: „Jah, ta saab kolm korda päevas lisatoitu, talle väga maitseb,“ ehkki tegelikult nokkis ta ainult natuke selle söögi seest, mida meie söime. Rinnapiimalt läks ta otsejoores üle sellele, et võttis ise toitu kätte ja sõi. Polnud mingeid vaheetappe, et algul vedel püree, siis kahvliga purustatud köögivilja ja viimaks tükiline toit.

Nii oli 16 aastat tagasi – enamik beebisid sai kuue kuu vanuselt juba kolm korda päevas lisatoitu. Need, kes teadsid, et ma Annat lusikast ei toida, olid segaduses, aga nägid oma silmaga, et tal polnud häda midagi. Küllap peeti mind lihtsalt laisaks. Ja kui Anna natuke vanemalt kui kaheksakuuselt päriselt sööma hakkas, võis igaüks näha, et ta saab tavatoiduga suurepäraselt hakkama ja paistab igati rahul.

*21-aastase Jacki, 16-aastase Anna
ja 13-aastase Roberti ema Lizzie*