

# Ülekaaluliste laste harjumuste muutmine

Kristin Salupuu  
toitumisnõustaja



# Tänane ettekanne

- Probleemid;
- Keskkond kui mõjutaja;
- Harjumuste muutmiskunst;
- Tagasilöögid ja õnnestumised;
- Kokkuvõte;

# Probleemid ja põhjused

- Valed toiduvalikud ja vähene liikuvus;
- Vanemate vähene tähelepanu;
- Suhted eakaaslaste ja õpetajatega;
- Õpiraskused;



<http://micheleborba.com/apa-study-shows-kid-stress-increasing-do-you-know-your-childs-stress-signs/>

# Meid ümbritsev



<http://www.mommyish.com/2015/04/03/taking-young-kids-to-restaurants/>



[http://everything.plus/Mesik%C3%A4pp\\_Nommid/a4gsWavupBA.video](http://everything.plus/Mesik%C3%A4pp_Nommid/a4gsWavupBA.video)



[https://www.google.ee/search?q=happy+meal&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj onYStwuvPAhUIYZoKHaj3BAgQ\\_AUICcgB&biw=1280&bih=915#tbn=isch&q=mc+donalds&imgc=KhWjdGX-zVggxM%3A](https://www.google.ee/search?q=happy+meal&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj onYStwuvPAhUIYZoKHaj3BAgQ_AUICcgB&biw=1280&bih=915#tbn=isch&q=mc+donalds&imgc=KhWjdGX-zVggxM%3A)

# Koolikeskkond



<http://uudised.err.ee/v/eesti/19b1e8b8-4d9d-48e3-abf6-3409e7813cce/koolitoidu-reegleid-uuendatakse-pohjamaade-eeskujul>

# Aga isegi...



[https://www.instagram.com/riksmaten\\_ungdom/](https://www.instagram.com/riksmaten_ungdom/)

# Söömisharjumuste muutmine



<http://www.knok.com/knoleskine/2011/11/04/fast-food-gastronomy/>

# Käsud ja keelud tavaliselt ei mõju



<https://garnishandgather.com/feeding-the-family.html>

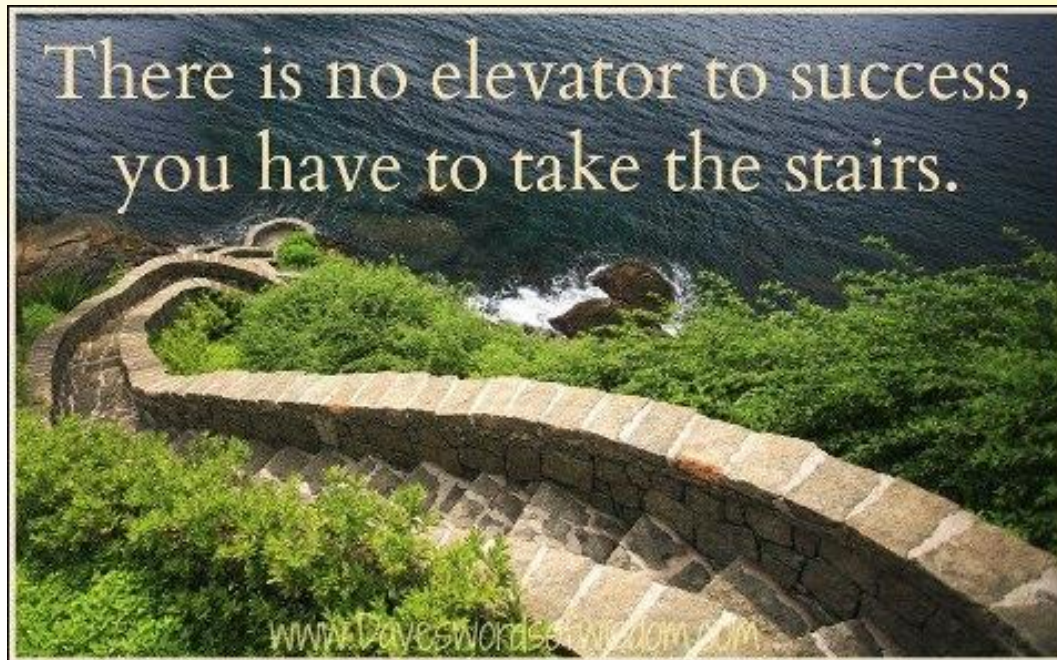


Enne ebameeldiv tunduv tegevus võib muutuda isegi nauditavaks 😊



[https://www.google.ee/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0ahUKEwiK-PLQ1uvPAHuoMJoKHURtDMsQJRwIbW&url=http%3A%2F%2Fwww.heavyweightsfitness.com%2Fheavyweights-training-center%2Fhwtc-programs%2F21-day-rapid-fat-loss-program%2F&psig=AFQjCNGAvX\\_AUVIRu71\\_LzRuLbP7zPtBQ&ust=1477131724269561&cad=rjt](https://www.google.ee/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0ahUKEwiK-PLQ1uvPAHuoMJoKHURtDMsQJRwIbW&url=http%3A%2F%2Fwww.heavyweightsfitness.com%2Fheavyweights-training-center%2Fhwtc-programs%2F21-day-rapid-fat-loss-program%2F&psig=AFQjCNGAvX_AUVIRu71_LzRuLbP7zPtBQ&ust=1477131724269561&cad=rjt)

# Eesmärkide nimel tuleb pingutada!



<https://mlpforums.com/topic/81959-question-stairs-vs-elevators/>



[https://www.google.ee/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjL94XCzuvPAhWkIZoKHbGDBRIQRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.akashicmarvels.com%2F%3Fpage\\_id%3D31&bvm=bv.136499718,d.bgs&psig=AFQjCNH9HsQdHMd5bYmqLpXcN8M87pCeA&ust=1477129546286546](https://www.google.ee/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjL94XCzuvPAhWkIZoKHbGDBRIQRwIBw&url=http%3A%2F%2Fwww.akashicmarvels.com%2F%3Fpage_id%3D31&bvm=bv.136499718,d.bgs&psig=AFQjCNH9HsQdHMd5bYmqLpXcN8M87pCeA&ust=1477129546286546)

# Kokkuvõte

- Keskkond on väga suur mõjutaja;
- Keskendumine peab elustiilile mitte kehakaalule;
- Tulemusest olulisem on protsess;
- Järjepidev töö annab paremaid tulemusi, kui eales oodata võiks osata! 😊

# TÄNAN TÄHELEPANU EEST!

Küsimusi?

