



# MIKS ON TERAVILJAD KASULIKUD?

ÕPPEMATERJAL  
PÕHIKOOIILE

# OKTOOBER ON PUDRUKUU

Tee ise oma retsepti järgi  
oma lemmik teraviljatoit.  
Koos sõpradega.




PUDRUSÖÖJA  
2021




1. OSA:  
Teadmisi teraviljade ja  
teraviljatoitude kohta

Millised on Eestis enam  
kasvatatavad teraviljad?



Nisu on Eestis  
enim  
kasvatatud  
teravili

A close-up photograph of a green oat spikelet. The spikelet is composed of several rows of small, green, pointed grains. Long, thin, light-colored awns extend from the grains, creating a feathery appearance. The background is filled with other similar oat plants, slightly out of focus. In the top right corner, there is a white speech bubble with a brown border containing text in Estonian.

Siis tuleb oder!  
Vaata kui pikad  
viljapead!



Kaer!  
Vaata neid  
pööriseid!

Kõige vähem  
kasvatatakse  
Eestis rukist!



## MIS ON TÄISTERA?

Kõikide teraviljade terade ehitus on ühesugune, kuid jahvatamisel saadakse erinevate küpsetusomadustega jahusid.

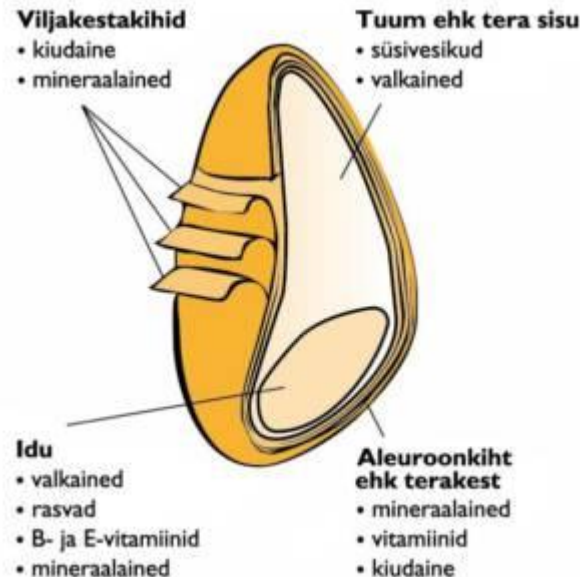
**Tera sisu ehk tuum** moodustab 80 – 85 % teravilja kaalust ja sisaldab peamiselt valkaineid (umbes 10 %) ja tärklise kujul süsivesikuid (umbes 70 %).

**Aleuroonkiht** sisaldab palju valku ja tselluloosi (kiudaine).

**Idu** asetseb tera otsas ja seal on palju tselluloosi, valku, rasva, mineraalaineid ja vitamiine.

**Kest** ümbritseb tuuma ja idu. Välimine viljakest on puine ja seedumatu. Viljakesta all asetsev seemnekest annab terale värvuse. Jahusse sattunud kestad teevad jahu tumedamaks.

Täisterajahust ja muudest täisterakomponentidest leivad-saiad on meie peamine kiudainete allikas. Kiudaineterikas toit tekitab täiskõhutunde, andmata liiga palju toiduenergiat. Kiudained otseselt keha ei toida, vaid on tugevalt seotud seedesüsteemi korrashoiuga.





Me sööme ka selliseid teravilju,  
mida kasvatatakse mujal maailmas,  
nagu näiteks  
riisi, maisi, tatart ja hirssi.  
Tänapäeval kasvatatakse aina  
enam ka Eestis tatart.



See on mais!  
Kas tead,  
kus on maisi  
kodumaa?



See on tatar!



See on riis!  
Riisitaimed  
istutatakse  
mitte mulda  
vaid otse  
vee sisse.



See on hirss!

Milliseid neist  
teraviljadest  
kasvatatakse ka  
Eestis?

1.



2.



3.



Teraviljadest saame teha  
helbeid, jahu, kruupe ja  
tangu.

Kas sa tead, kuidas jahu  
tehakse?



Aseta need  
tegevused  
õigesse  
järjekorda!


- A) Põllumees peksab vilja;
- B) Põllumees künnab maad;
- C) Põllumees viib vilja veskisse;
- D) Veski jahvatab teradest jahu;
- E) Põllumees külvab terad maha.

Õige vastus on:  
B, E, A, C, D!

1. Põllumees künnab maad.
2. Põllumees külvab terad maha.
3. Põllumees peksab vilja.
4. Põllumees viib vilja veskisse.
5. Veski jahvatab teradest jahu.

Väga levinud  
teraviljasaadus on  
kaerahelves! Me  
teeme neist  
näiteks putru.  
Vaata, kuidas  
tehakse  
kaerahelbeid!





Helbed on lamedaks pressitud teraviljad. Helbeid saab teha igast teraviljast. Poest saab osta nisu-, rukki-, kaera-, odra-, tatra-, maisi- ja riisihelbeid.

Miks on teraviljad tervisele kasulikud?

# Teraviljad sisaldavad:

- ✓ Liitsüsivesikuid;
- ✓ Kiudaineid;;
- ✓ Vitamiine (B);
- ✓ Mineraale (rauda, magneesiumi, tsinki);
- ✓ Valke.

Teraviljades sisalduvad tervislikud toidained aitavad meil püsida **tugeva**, **terve** ja **energilisena**.

### Teraviljad:

Annavad jõudu

Annavad energiat

Tekitavad pikemaks ajaks täiskõhutunde

Aitavad sul suureks ja tugevaks kasvada

Teevad sind tervemaks

Hoiavad ära rasvumise

Tugevdavad immuunsust



Teraviljadel on palju kasulikke omadusi  
– nad on head aeglaselt imenduvate  
süsivesikute ja taimse valgu allikaks  
ning nad annavad kauaks ajaks  
täiskõhutunde ja ei tekita seega  
näksimise isu. Eelistada tuleks  
täisteratooteid.



# „Teraviljade jõud”

Teraviljad on erinevad ja neil on ka erinevad omadused. Et oma organismi kõige vajalikuga varustada, peame sööma erinevaid teravilju.



# Ütle, milliseid teravilju sisaldavad mitmeviljahelbed?



Nimeta need teraviljad, mis mitmeviljahelvestes sisalduvad. Tea, et linaseemned ei ole teravili, need on seemned!

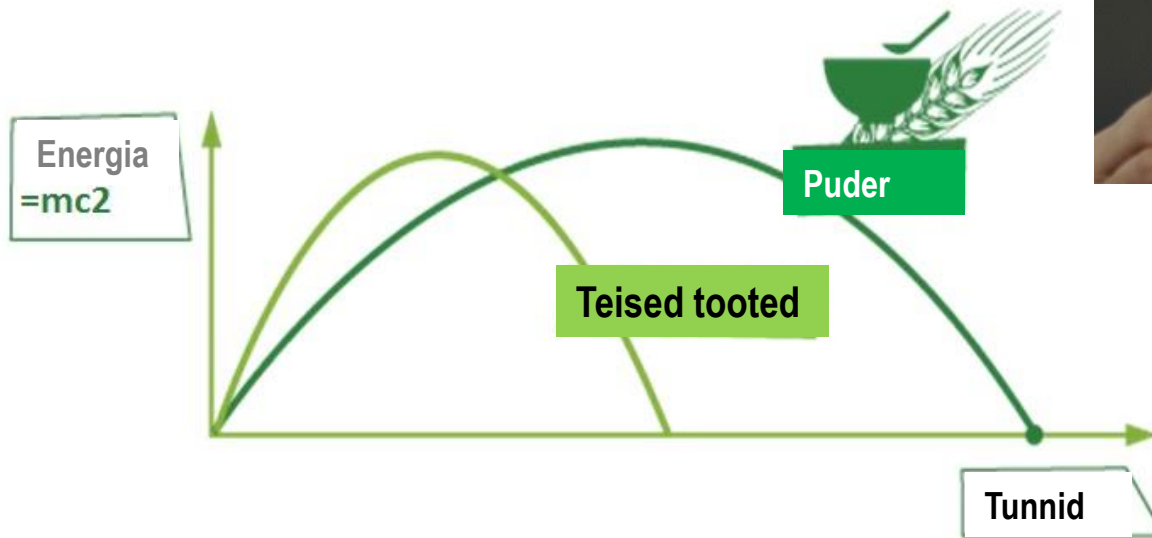
**Eelmise slaidi õige vastus:  
nisu, kaer, rukis, oder, riis,  
tatar ja hirss.**

**Kui palju teraviljatooteid peaksid  
sa päevas sööma?**

# Teraviljad on toidukaardil väga tähtsal kohal

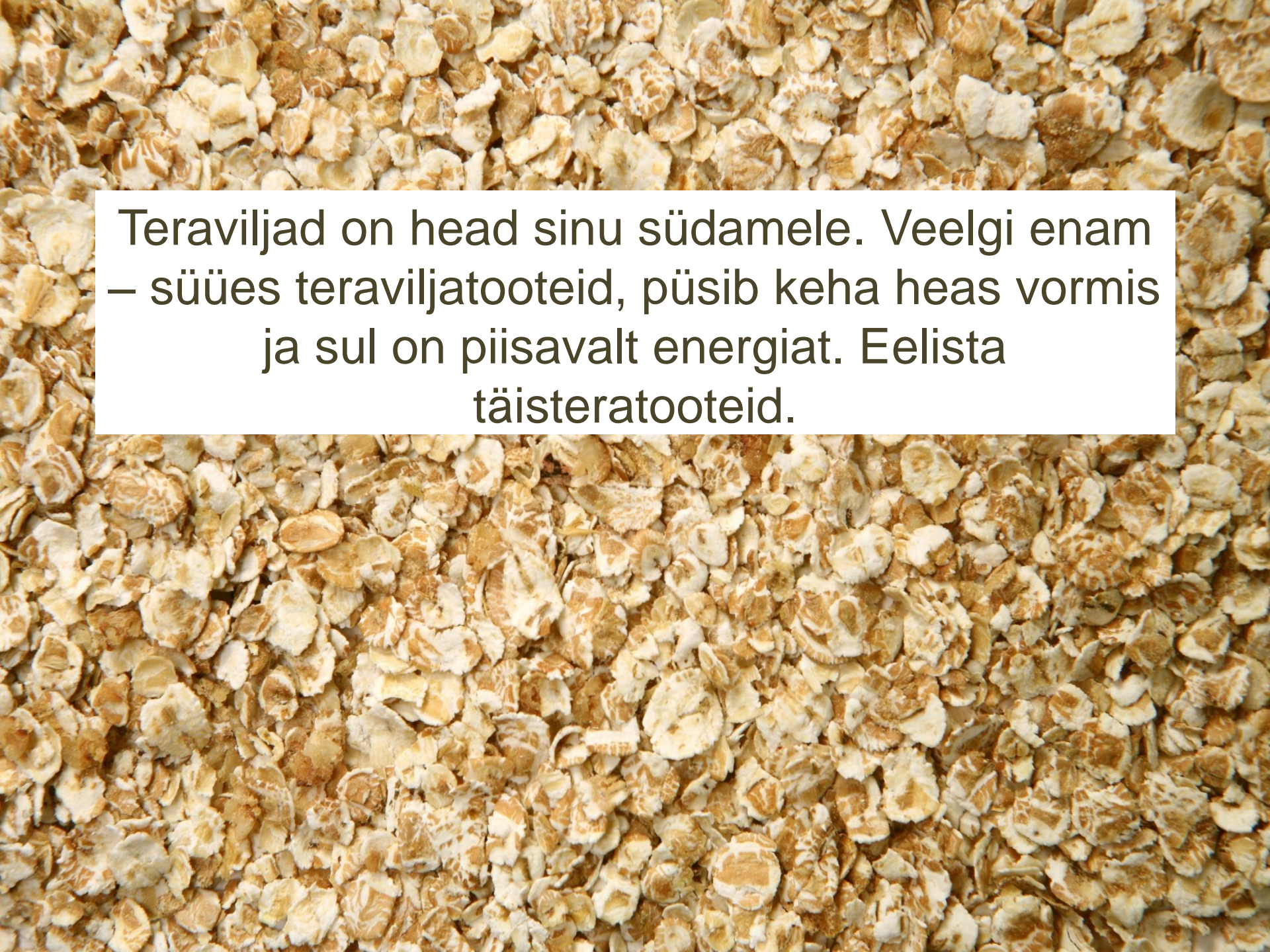


# Sportlased söövad teraviljatooteid



Gerd Kante

Sportlaste jaoks on teraviljad oluliseks energiaallikaks.  
Need annavad rohkem energiat kui ükski teine toiduaine.



Teraviljad on head sinu südamele. Veelgi enam  
– süües teraviljatooteid, püsib keha heas vormis  
ja sul on piisavalt energiat. Eelista  
täisteratooteid.

# Söö alati hommikueinet!

**Söö korrapäraselt! Alusta päeva hommikusöögiga** ja ammuta kogu päevaks energiat näiteks kausitäiest pudrust! See ei anna mitte ainult füüsilist jõudu vaid ka vaimset – stimuleerib keskendumisvõimet ja annab hea tuju. Kui sa oled süüsnud tervisliku hommikusöögi, siis pead vähemalt 3 tundi vastu, ilma et tahaksid vahepeal midagi näkitseda.

Eesti parim naisraadiohäääl 2016,  
Star FM hommikuprogrammi juht  
Pille Minev





Nõuanne!

Kui sul pole kooli ja trenni vahel palju aega, vali pakk või tops kiirputru . Neid on lihtne valmistada – lisa vaid pisut kuuma vett ja söö!



# Tee iga päev sporti ja liigu aktiivselt!

Sport on sama tähtis kui tervislik toitumine. Sa peaksid ennast vähemalt tund aega päevas liigutama – hommikuvõimlemine, jooksmine, rulasõit, tantsimine, ujumine jne.





Anna Maria Orel teab, et sport on sama tähtis kui tervislik toitumine.

Sa peaksid ennast vähemalt tund aega päevas liigutama – hommikuvõimlemine, jooksmine, rulasõit, tantsimine või ujumine. Lapsed, tõuske nüüd püsti ja liigutage ennast!

Eesti rekord naiste vasaraheites 69.85

2. osa:

**KONTROLLI OMA TEADMISI!**

**Vasta järgnevatele  
küsimustele!**

# Mis on manna?

- A. Teravilja nimetus;
- B. Toote nimetus;
- C. Ameerika viljakasvatuspiirkond.



## Õige vastus: B

Manna on töödeldud teravili. Eestis tehakse mannat nisust. Mannast tehakse tavaliselt hommikuputru, mis maitseb hästi moosiga. Suvel võid lisada värskaid marju või teha mannavahtu.

# Mis on täisteraviljatooted?

- A. Neis on kasutatud kõiki teravilja osi;
- B. Spetsiaalselt kasvatatud teraviljad;
- C. Teravili, millel on suurem kaal.

**Õige vastus: A**

Täisteraviljatootes on kasutatud ära kogu teravili – nii tera sisu kui kestad.

# Mis on mahe teravili?

- A: Vili, mis kasvab kasvuhoones;
- B: Vili, mis kasvab tehistingimustes ja on teadlaste järelevalve all;
- C: Vili, mis kasvab vastavalt sertifitseeritud talus.



## Õige vastus: C

Mahetaludes kasvavad viljad ainult looduslikes tingimustes – ilma kemikaalide abita. Kasvatamisel ei kasutata mingeid keemilisi aineid, isegi mitte neid, mida kasutatakse taimahaiguste tõrjeks ega neid, mis saagikust tõstaksid. Mahevili kasvab ainult spetsiaalselt sertifitseeritud taludes.

# Mis on idandatud terad?

- A: Taliviljad;
- B: Viljad, mis pole kasvama läinud ja mis suvel ära koristatakse
- C: Idandatud terad, mida kodus vee sees hoitakse.



## Õige vastus: C

Need terad pestakse puhtaks ja jäetakse idanema. Kui idusid on juba näha, istutatakse need potti ja hoitakse jahedas. Neid kasutatakse erinevates salatites. Neid võib lisada suppidele ja lihatoitudele. Idandatud teradest tehakse ka helbeid, selleks terad lõmastatakse.



# Mis on kiirhelbed?

A: Vili, mis on eritingimustes kasvanud;

B: Õhukesed viljahelbed;

C: Leotatud vili.

## Õige vastus: B

Kiirhelbed on purustatud helbed. Erinevus ongi selles, et need helbed on purustatud mitmeks tükiks, nii et toit valmib kiiremini kui tavaliste helveste puhul. Keeda neid või vala lihtsalt kuuma vett peale ja need ongi söömiseks valmis. Pea meeles, et need on naturaalsel kujul sama tervislikud kui tavalised helbed.



**Vasta  
kysymuste!**



# Tea või arva

1. Millist teravilja kasvatatakse Eestis kõige rohkem?

**Õige vastus: nisu**

# Tea või arva

2. Millisel teraviljal on kõige pikem viljapea?

**Õige vastus: oder**

# Tea või arva

3. Millist teravilja sööb pool maailma?

**Õige vastus: riis**



# Tea või arva

4. Mis on toidukaardil üks olulisimaid osasid?

**Õige vastus: teraviljad ning samuti ka puu-  
ja köögiviljad.**

# Tea või arva

Milline erinevus tavalisest terast on täisteral?

**Õige vastus:** Täisteraviljatootes on kasutatud ära kogu teravili – nii tera sisu kui kestad.

# Tea või arva

6. Millised on kolm põhilist toiduainet buberti valmistamiseks?

**Õige vastus: piim, munad ja manna**

# Tea või arva

7. Elsa tahab talveks toitu varuda. Mitu pudrupakki saab ta riiulile peita, kui sinna mahub 3 karpi, millest igaüks mahutab kuus ja pool pudrupakki?

**Õige vastus: 18 pakki**



# Tea või arva

8. Millisel teraviljal on pöörised?

**Õige vastus: kaer**

# Pane end proovile

**1. Mitu korda päevas peaksid sa arstide ja toitumisspetsialistide arvates sööma?**

A: 4-5;

B: 1-2.

## **Õige vastus:**

A: Sa pead 4-5 korda päevas sööma. See on tervislikum, kui 1-2 korda päevas suurte portsjonite söömine. Ära asenda söögikordi juhuslike näksimisega!

# Pane end proovile

**2. Millised neist teraviljatoodetest on tervislikud ja sulle kasulikud?**

A: must leib; B: tatar; C: riis; D: täisterapasta, E: saiakesed, F: maisikepikesed.

**Õige vastus:**

A, B, C, D: Sa pead oma menüüsse ka teisi teraviljatooteid lisama, näiteks täisteraleiba, tatart, pastat. Söö vähem maiustusi.

# Pane end proovile

3. Kui palju puu- ja köögivilju tuleks päevas süüa vastavalt Eesti Toitumissoovitustele ([www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee))?

A: 5 peotäit;

B: 1 peotäis;

C: 10 peotäit.

**Õige vastus:**

B: Söö vähemalt 5 portsjonit puuvilju ja köögivilju päevas (umbes 400 g).



# Pane end proovile

**5. Kui palju soola võib päevas süüa?**

A: kuni 13 g;

B: kuni 5 g;

C: kuni 10 g.

## **Õige vastus:**

B: Sa peaksid vähem soola ja suhkrut tarbima ning ka tooteid, mis neid sisaldavad. Pea meeles, et leib, juust ja muud toiduained juba sisaldavad soola. Päevas ei tohiks üle 5 g soola tarvitada.

Soovime, et sa oleksid terve, heas  
tujus, sööksid piisavalt  
täisteratooteid ning liiguksid  
aktiivselt. Ikka koos sõpradega!

[www.taistera.ee](http://www.taistera.ee)

[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

Eesti Terviseamet kiidab teraviljatoitude sööjaid!

