

KÜLL TA HAKKAB ÕUES KÄIMA JA LIIKUMA

NÕUANDED KUIDAS TEADVUSTADA LASTE LIIKUMISE
TÄHTSUST JA TOITUMISE TASAKAALU



KOOLITAJA: OTT KIIVIKAS

- SPORTLANE (OSALENUD 40 TÄISKASVANUTE TIITLIVÕISTLUSEL) SAAVUTANUD KOKKU 10 TIITLIVÕISTLUSTE MEDALIT
- 20 KORDNE EESTI ABSOLUUTNE MEISTER
- EUROOPA MEISTER, MAAILMA REITINGU NR 1. 2018
- AMATEUR OLYMPIA 2016
- 7. TASEME TREENER – ÕPILASED TOONUD TIITLIVÕISTLUSTELT ÜLE 40 MEDALI
- KOOLITAJA JA ETTEVÕTJA. NOORTETREENER
- RAAMATU „TARGALT TOITUMISE JA TREENIMISE KÄSIRAAMAT“ AUTOR
- ISA – KAHELE TÜTRELE EMILIA 13A. JA CHRISTIN – AMANI 18A.



ÜHISKONNA PROBLEEM

- KEHALISE AKTIIVSUSE VÄHENEMINE (SAAME SAMA TÖÖ ÄRA TEHTUD VÄIKSEMA ENERGIA HULGAGA)
- VASTUKAALUKS ENERGEETILISE KULUTUSE VÄHENEMISELE – ELAME TOIDU KÜLLUSES!



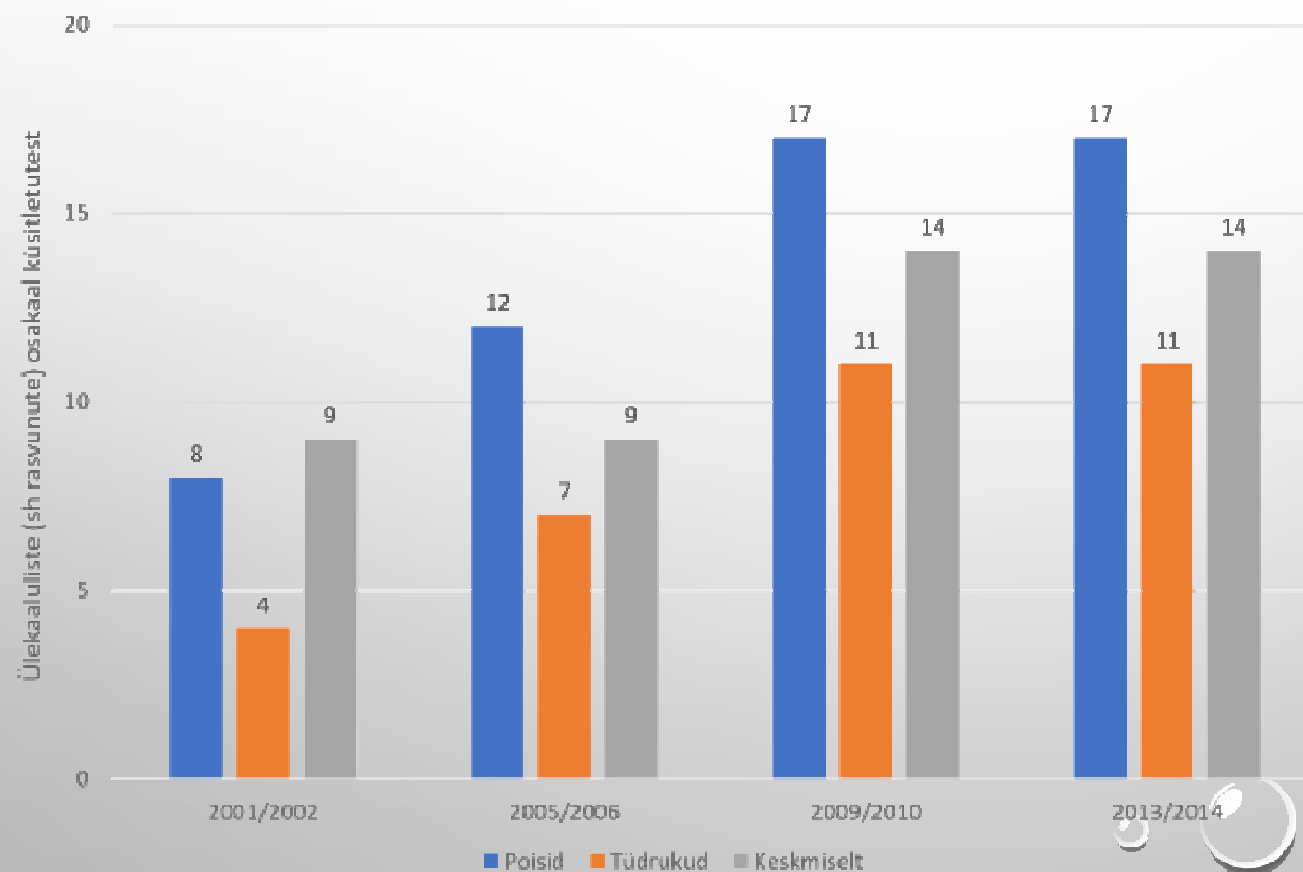
FAKTID – LASTE KEHALISE AKTIIVSUSE KOHTA

- 16% – 11–15 AASTASTEST ÕPILASTEST LIIGUVAD ENDI HINNANGUL VASTAVALT SOOVITUSTELE (AASVEE & RAHNO, 2015). NENDE NÄITAJATE POOLEST ON EESTI ÕPILASED 11–AASTASTE SEAS 36. JA 13– JA 15–AASTASTE SEAS VASTAVALT 26. JA 25. KOHAL 42 RIIGI VÕRDLUSES (WHO, 2016).
- 24% – 7–13 AASTASTEST ÕPILASTEST TÄIDAVAD LIIKUMISAKTIIVSUSE SOOVITUSE KOOLIPÄEVADEL (MOOSES, 2016). SAMAS LIGIKAUDU VIIENDIK EI TÄIDA LIIKUMISSOOVITUSI MITTE ÜHELGI KOOLIPÄEVAL NING VEEL VIIENDIK TÄIDAB SOOVITUSI VAID ÜHEL KOOLIPÄEVAL (MOOSES, 2016). EESTI KOOLIÕPILASED ON ÜLE POOLE (66%) KOOLIS OLDUD AJAST KEHALISELT MITTEAKTIIVSED NING SOOVITUSLIKU INTENSIIVSUSEGA AKTIIVSUS MOODUSTAB KESKMISELT 6% KOGU KOOLIS OLDUD AJAST. (MOOSES, 2016).

FAKTID – LASTE ÜLEKAALULISUSE KOHTA

- 2014. AASTAL LÄBI VIIDUD [RAHVASTIKU TOITUMISE UURINGU](#) MÕÕTMISTE ALUSEL OLID 2–5–AASTASTEST LASTEST ÜLEKAALULISED VÕI RASVUNUD ALLA KÜMNENDIKU, 6–13–AASTASTEST UMBES KOLMANDIK NING 14–17–AASTASTEST NELJANDIK.
- [EUROOPA LASTE RASVUMISE SEIRE](#) RAAMES 2015/2016. ÕPPEAASTAL MÕÕDETIKAALUTI ÜLE KOLMVEERANDI EESTI 1. KLASSI ÕPILASTEST NING SELGUS, ET IGA NELJAS TÜDRUK NING KOLMAS POISS OLID ÜLEKAALULISED VÕI RASVUNUD.

FAKTID – ÜLEKAALULISUSE KOHTA



KUIDAS SELLE VATU VÕIDELDA?

- ISIKLIK VANEMATE POOLNE EESKUJU, MIDA VARASEMAST EAST PEALE, SEDA TÕHUSAM ON TULEMUS!
- VANEMAD LÕPETAGE TÄISKOHAGA TAKSOJUHI MÄNGIMINE!
- KOOLIDES AKTIIVSED VAHETUNNID JA VÕIMALUSEL LISATUNNID KEHALISES KASVATUSES. HUVITAVATE JA TEGEVUST VÕIMALDAVATE LAHENDUSTE LOOMINE KOOLIDESSE, ET VAHETUNNI AJAL – OLEKS MIDA TEHA!
- NUTISEADMETES AJA PIIRAMINE (SH ÖISEL AJAL NENDE EEMALEPANEK, ET LAPS SAAKS PIISAVALT UNEAEGA JA EI OLEKS KIUSATUST).
- KOOLITOIDU KVALITEEDI TÕSTMINE JA TERVISELE MITTEKASULIKE TOITUDE – SNÄKKIDE EEMALDAMINE KOOLI PUHVETIST.



TÄNAN TÄHELEPANU EEST!

- KOOLITUSED JA LOENGUD: WWW.OTIKOOLITUSED.EE
- INSTAGRAMM: @OTTKIIVIKAS
- FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/OTT.KIIVIKAS

