

KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö raames selgitati, kas raseda naise toitumine vastab soovitudele.

Töö esimeses osas anti üldisi soovitusi rasedatele tervislikuks toitumiseks – mitu toidukorda päevas, millistele toiduainetele tuleks tähelepanu pöörata. Töö teises osas analüüsiti raseda naise menüüd, kes oma toitumisharjumusi ei muutnud.

Menüü analüüsi tulemusel võib öelda, et uuritav naine täitis antud soovitud energiatarbimise, toitainete ja toitumisrežiimi osas. Samal ajal oli toidust saadavate kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete kogus ebapiisav. Kaasaegse elurütmi ja oma toitumisharjumuste tõttu ei olnud toiduainete valik ideaalne, köögiviljade osakaal toidus oli madal, samal ajal manustas aga katsealune vitamiine ja mineraalaineid toidulisandite näol, tänu millele sai ta kätte peaaegu kõik puuduolevad vitamiinid ja mineraalained.

Katseisiku sõnul kulgeb rasedus hästi. Pärast eksperimendi lõppu muutis naine oma toitumisharjumusi vajadusele vastavaks. Tulemusena ei ole esinenud ei tulevase ema ega lapse tervises seni mingeid probleeme.

Töö tulemusena võib teha järelduse, et uuritud raseda naise toitumine ei vasta tervisliku toitumise soovitudele. Tulevane ema peab pöörama suuremat tähelepanu sellele, mida ta sööb ning muutma oma toitumisharjumusi, selleks et tagada terve lapse areng. Lisaks aitab tervislik toitumine ennetada selliseid terviseprobleeme nagu aneemia, tursed, krambid ning aitab toime tulla ka iivelduse, kõhukinnisuse ning väsimusega.

Nii aitab õige ja tervislik toitumine hoida ema ja lapse tervist ning aitab tulevasel emal end suurepäraselt tunda ning oma rasedust nautida.