

# Anniina Ljokkoi

EESTI VEGAN SELTSI  
TOITUMISNÕUSTAJA



anniina.ljokkoi@vegan.ee

Anniina on vegan alates 2009. aastast

spetsialiteet:  
lapsed ja imikud

keeled: eesti ja soome  
asukoht: Tallinnas ja veebis

## Erialane haridus

2013

FILOSOOFIA MAGISTRANTUUR KEELE  
JA KIRJANDUSE ERIALAL

Jyväskylä Ülikool

2019

TOITUMISNÕUSTAJA VÄLJAÕPE

Rahvatervise Akadeemia

## Toitumisenõustamise hind

ESIMENE NÕUSTAMINE

75.-

KORDUV

55.-

RASEDATELE JA KUNI 18-  
AASTASTELE

55.-

### ANNIINA TEEKOND VEGANLUSENI:

Koolieas, kui esimesed tuttavad taimetoitlasteks hakkasid, proovisin ka ise lihavaba tootumist. Tudengina süvenes mu arusaam loomade eksploatatsioonist ja liikusin veganluse poole, katsetades uusi retsepte. Raseduse ajal kasvas huvi tervisliku tootumise vastu. Veganina last kasvatades läbisin tootumisenõustaja õpingud, et veenduda vegantootumise turvalisuses.

### ANNIINA NIPID TEISTELE VEGANITELE:

Teadmised, oskused ja meelekindlus tekivad pika aja jooksul. Ka vegan eluviisis on palju erinevaid võimalusi ja variante. Proovides ja katsetades leiad endale sobivad ja meelepärased harjumused ja asendad halvad parematega.

### ANNIINA RAAMATUSOOVITUSED:

Last soovivatele ja lastega peredele soovitan mu enda kirjutatud raamatuid: "Väikesed veganid" ja "Väikeste veganite lemmiktoidud".

### ANNIINA SÜGISESED MÕTTED:

Tootumisenõustaja juurde tundes ei pea täpselt teadma, mida kuulda ja teada soovida. Koos arutades leiame üles arenguvajadused ja tugevused ning koostame plaani edasisteks sammudeks. Tuginedes oma soovitud alati ametlikele tootumissoovitustele, kuid konkreetsete lahendused lähtuvad igaühe vajadustest ja harjumustest.