



Söömine: soovitused ja tegelikkus

Tagli Pitsi, Tervise Arengu Instituut, toitumise valdkond, ekspert
Eha Nurk, Tervise Arengu Instituut, toitumisuuringute osakond, juhataja



- **Toitumissoovitused** - tõendus põhised soovitused toitumise planeerimiseks, sh
 - toiduenergia saamiseks
 - makro- ja mikrotoitainete tarbimiseks ööpäevas rahvastiku keskmistele rühmadele
- **Toidusoovitused** - juhend, mis annab tõendus põhised soovitused toitumise valikuks ühe ööpäeva lõikes rahvastiku keskmistele rühmadele (aluseks toitumissoovitused)
 - Eesti toidusoovituste visuaaliks on toidupüramiid

Toidusoovituste põhimõtted



Viis peamist toidugruppi

- Tähtsuse järjekorras - teraviljatooted, kartul
- Puu- ja köögiviljad, marjad
- Piim ja piimatooted
- Kala, linnuliha, muna, liha
- Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad

Lisaks

- Suhkur, magusad ja soolased näksid
- Muud toidud ja joogid

Vesi

- Söö iga päev midagi viiest toidugrupist!
- Varieeri toite toidugruppide sees!



Toidusoovituste põhimõtted



- Toidugrupi tarbimissoovitused: portsjonit/päevas
- Energiavajadusele 1400-3600 kcal, 200 kcal sammuga
- Söömisel arvestada nädala keskmiselt
- Iga toidugrupi siseselt antud:
 - keskmiste portsjonite energeetilised väärtused ja
 - erinevate toitude vastavad kogused
- Lisaks soovitused
 - milliseid toite igast toidugrupist eelistada
 - milliseid tarbida harvem

Teraviljatooted ja kartul



Ühe portsjoni energeetiline väärtus - umbes 75 kcal
Päeva kohta soovituslikke portsjoneid:

- leib, sepik - 3-4
- pudrud, keedetud teraviljad - 2-4
- kartul 1-2

Üks portsjon on:

- 1 viil (ca 30 g) leiba
- 1 dl (100 g) putru
- 1 dl (70 g) keedetud makarone või riisi
- 1 keskmine (100 g) kartul

Keskmiselt võiks päeva kohta süüa:

- 3-5 viilu rukki-, tera- või seemneleiba
- 200 grammi putru
- lisaks veidi riisi või makarone
- ühe keskmise suurusega kartuli

Puu- ja köögiviljad ning marjad



Ühe portsjoni energeetiline väärtus:

köögiviljad - umbes 30 kcal
puuviljad-marjad - umbes 50 kcal

Üks portsjon on:

- 1 peotäis (100 g, hakitult ca 2 dl) värskest, toorsalatina, toitude koostises
- ca pool klaasi (100 g) mahla (mitte nektar, mahlajook)
- ca ½ dl (30 g) värskeid/külmutatud/kuumtöödeldud või 1 spl (10 g) kuivatatud kaunvilju
- 2 spl (20 g) kuivatatud marju-puuvilju

NB! Vähemalt viis (2 puuvilja-marja + 3 köögivilja) portsjonit (parem rohkem) päevas!

Piim ja piimatooted



Ühe portsjoni energeetiline väärtus - umbes 110 kcal
Päeva kohta soovituslikke portsjoneid: 2-3



Üks portsjon on:

- klaasitäis piima, keefiri, maitsestatamata jogurtit
- 2-4 viilu juustu
- ligikaudu 1-1½ dl (120 g) maitsestatamata kohupiima või kodujuustu
- ½ dl (50 g) 20%-list hapukoort

Keskmiselt võiks päeva kohta süüa/juua:

- klaasi piima (keefiri vm)
- 2 dl maitsestatamata jogurtit
- veidi juustu

Kala, linnuliha, muna, liha ja tooted nendest



Ühe portsjoni energeetiline väärtus - umbes 80 kcal



Päeva kohta soovituslikke portsjoneid:

- kala ja tooted nendest 1-2
- liha, linnuliha ja tooted nendest 1-2
- muna ½



Üks portsjon on:

- 2-3 tikutoosisuurust tükki (75 g) lahjat kala (nt koha, heik)
- 1 tikutoosisuurune tükk (30 g) väga rasvast kala (nt lõhe)
- 2 tikutoosisuurust tükki (50 g) kanaliha
- 1½ tikutoosisuurust tükki (35 g) sea-, veise-, lamba- või vasikaliha

Nädalas võiks süüa:

- kala 2-3 korda, kokku nt 150 g lõhet ja 150 g heiki
- kuni 450 g kana- või kalkuniliha
- kuni 180 g kuumtöödeldud sea- või veiseliha
- umbes 4 muna

Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad



Ühe portsjoni energeetiline väärtus:

- pähklid, seemned - 60 kcal
- teised lisatavad rasvad ja õliviljad - 50 kcal



Päeva kohta soovituslikke portsjoneid:

- pähklid, seemned 1-2
- teised lisatavad toidurasvad, õliviljad 5

Üks portsjon on:

- näiteks supilusikatäis (10 g) pähkleid-seemneid
- teelusikatäis (5 g) õli või võid

Keskmiselt võiks päeva kohta süüa:

- 1-2 spl pähkleid-seemneid
- lisaks kasutada toidu valmistamisel või leivamäärdena umbes 2 spl õli või võiderasvu

Suhkur, magusad ja soolased näksid



Ühe portsjoni energeetiline väärtus - 40 kcal



Päevas tohiks süüa kokku kuni 4 portsjonit

- koolieelikud maksimaalselt 2
- algkooliealised lapsed maksimaalselt 3



Üks portsjon on:

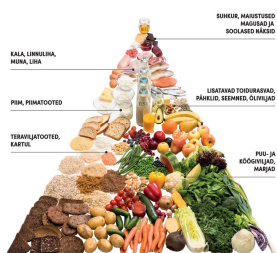
- kaks teelusikatäit (10 g) suhkrut
- pool supilusikatäit (10 g) mett
- kaks väikest ruudukest šokolaadi või üks komm (ca 10 g)
- väike tüki (10 g) halvaad
- pool klaasi (100 ml) karastus- või mahlajoogi
- paar ampsu ehk ca tikutoosisuurune tükk kooki
- väga väikest (40 ml/20g) glasuuri koorejäättist
- 7-10 g kartuli- ja maisikrõpse, soolapähkleid, küüslauguleibu jne

Keskmiselt võiks päeva kohta süüa:

- toitude ja jookide maitsestamiseks kõige rohkem 4 teelusikatäit
- suhkrut või 2 teelusikatäit mett
- süüa lisaks 1-2 kommi, šokolaaditükikest või küpsist

Toidupüramiid soovituslik vs tegelik

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala nööri keskmine 2000 kcal energeetiline väärtus

TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Keskmine 2000 kcal toidulaud (tõenäoliselt suurem) võrreldes soovitusliku toidulaudaga

Rahvaarvu tõusmine aastast 2014

Üldised soovitusused neile, kelle toitumine ei ole tasakaalustatud



- söö rohkem täisteratooteid (leib, pudrud)
- söö rohkem köögi- ja kaunvilju
- söö rohkem erinevaid puuvilju ja marju
- asenda magusad piimatooted maitsestatamata variantidega
- söö vähem sea- ja veiseliha (eelkõige neist valmistatud küllastunud rasvhapete- ja soolarikkeid tooteid)
- söö rohkem värsket, jahutatud või külmutatud kalast valmistatud roogi
- söö rohkem pähkleid-seemneid
- söö vähem magusaid ja soolaseid näkse
- asenda suhkrurikkad karastus- ja mahlajoogid puhta veega
- liigu aktiivselt vähemalt 150 minutit nädalas



Täname tähelepanu eest!

Voldikuid (nii eesti- kui venekeelseid) saad tellida



- Tervise Arengu Instituut
lembi.posti@tai.ee

- https://intra.tai.ee/images/prints/documents/151601437198_sool_A65_EST.pdf
- https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154340049668_TAI_suhkur_A65_p_review.pdf
- https://intra.tai.ee/images/prints/documents/152870799818_toidurasvad_A65_EST.pdf
- https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154339906911_lihtsad_soovitused_toitumiseks.pdf

