



SOTSIAALMINISTEERIUM

Toit ja tervis

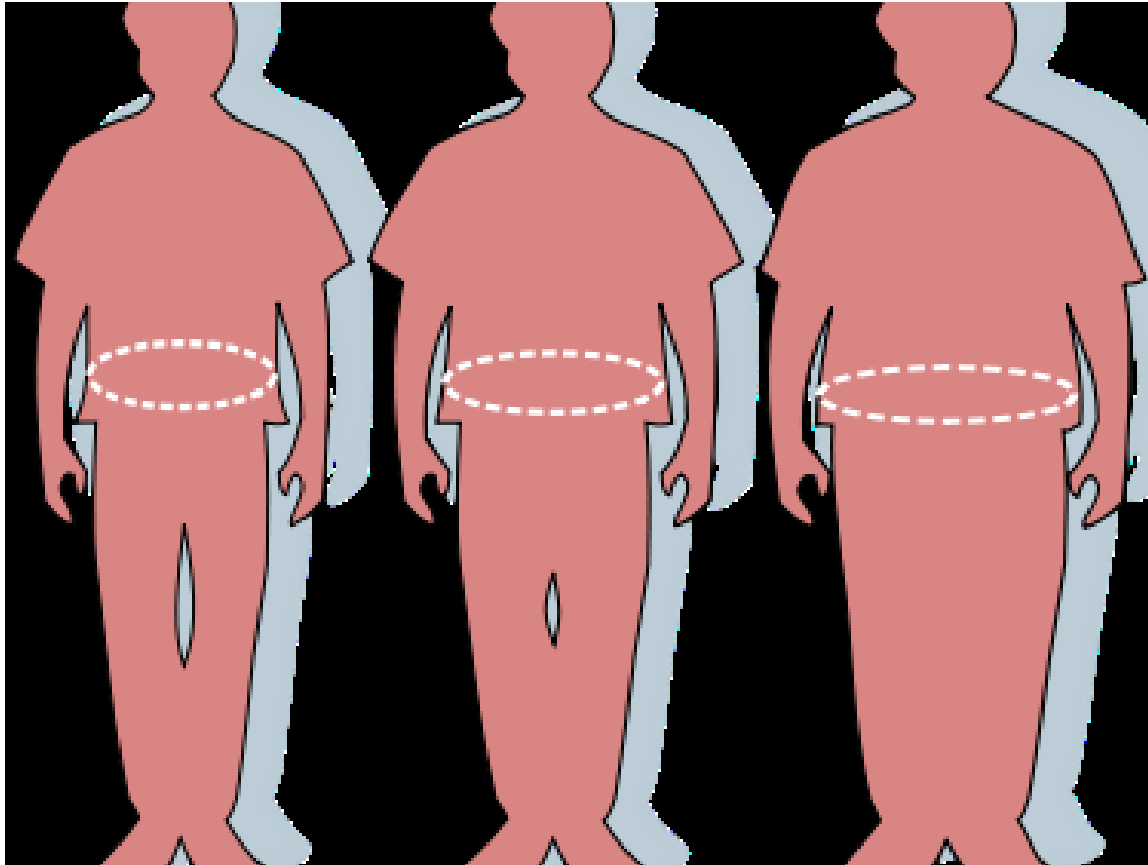
IVI NORMET

Terviseala asekanstler

Mittenakkushaigused moodustavad 77% WHO Euroopa regiooni riikide haiguskoormusest ja 86% suremusest.

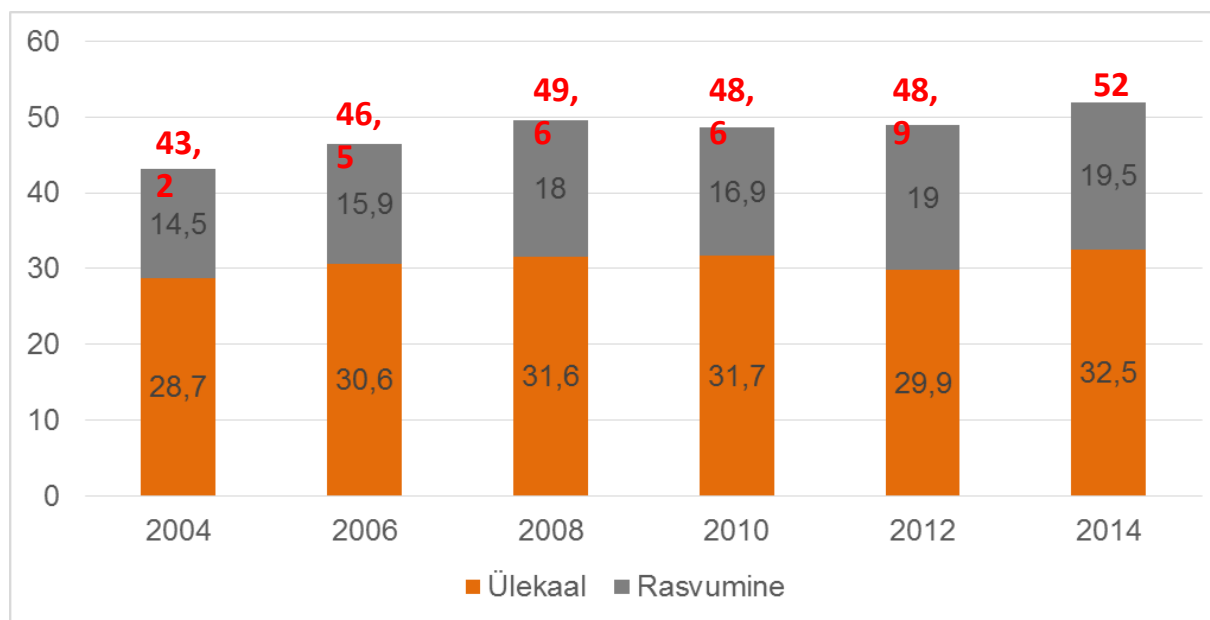
Põhjused:

- Tubaka tarvitamine
- Alkoholi liigtarvitamine
- Kõrge kolesterooli- ja veresuhkrutase
- Kõrge vererõhk
- Ülekaalulisus/rasvumine
- Vähene liikumine/istuv eluviis
- Vähene puu- ja köögiviljade tarbimine
- Tasakaalustamata toitumine



KEHAKAAL

Ülemäärane kehakaal Eestis, 2004–2014

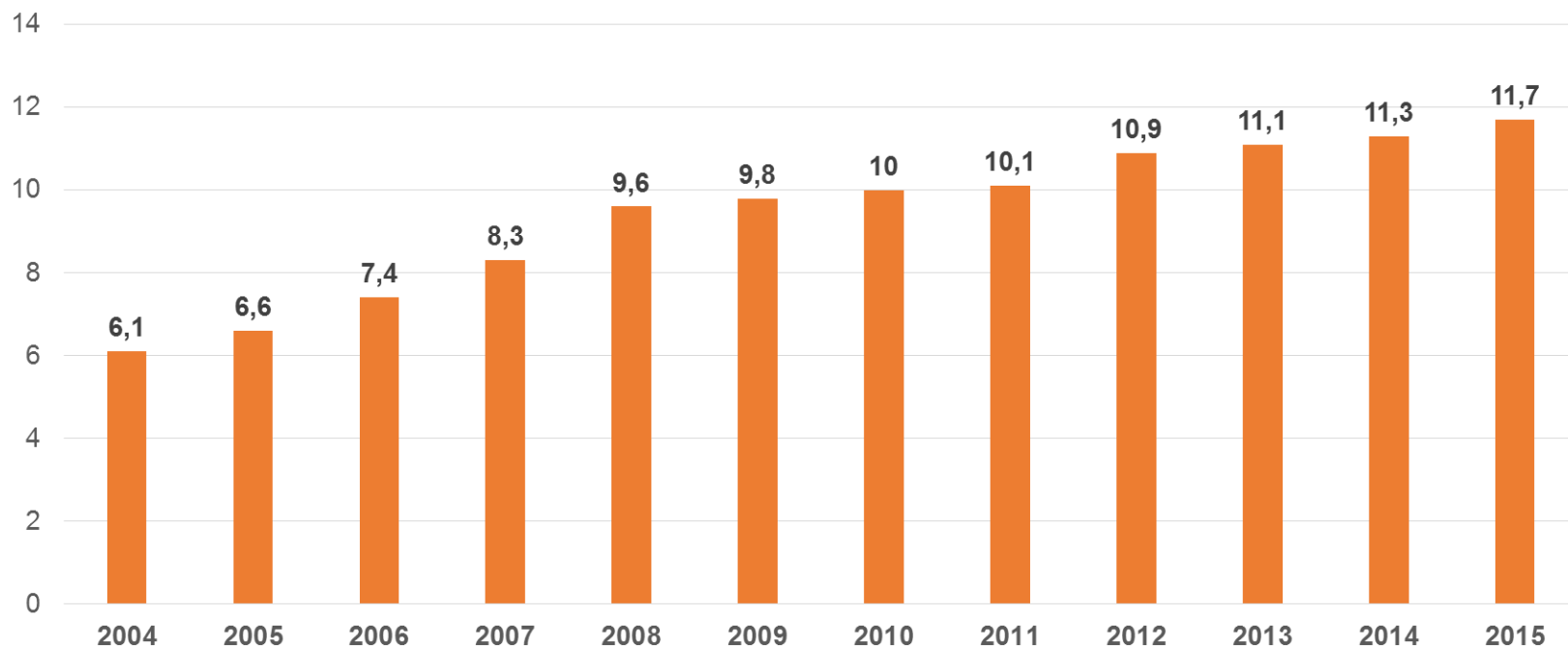


Võrreldes 2004. aastaga on rasvumine kasvanud 5%

Võrreldes 2004. aastaga on ülekaal kasvanud 3,8%

Allikas: Eesti täiskasvanud elanike (16–64-aastaste) tervisekäitumise uuring

Ülemäärase kehakaaluga kooliõpilaste osakaal aastatel 2004–2015



Allikas: Eesti Haigekassa Koolitervishoiu aruanded

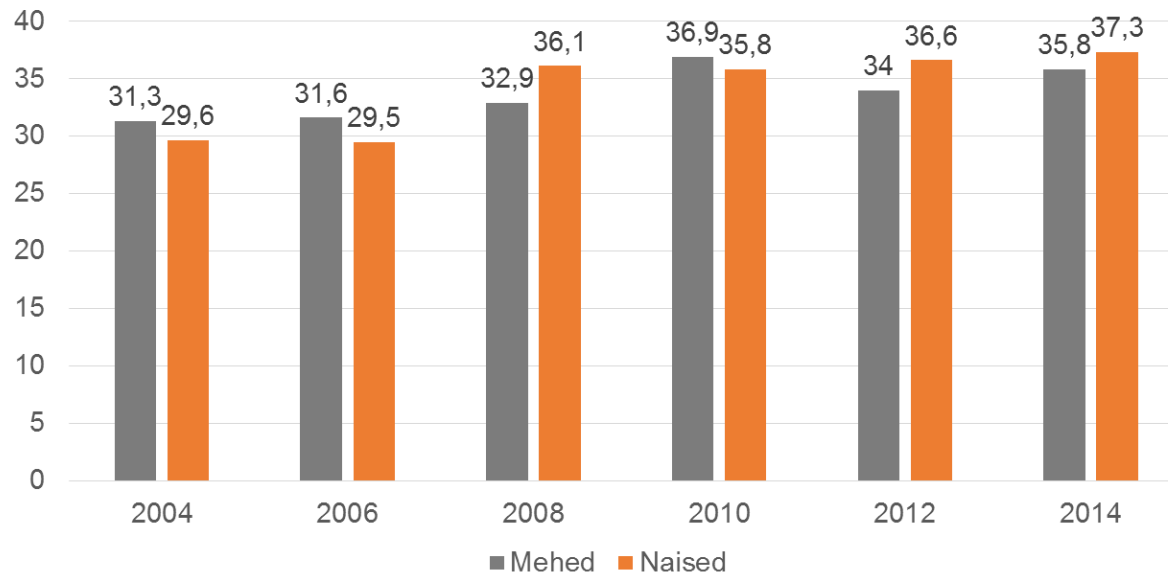


- WHO prognoosi kohaselt on 2025. aastaks ülemäärase kehakaaluga elanike osakaal Eesti rahvastikus kasvanud 62%-ni
- Rahvastiku tervise arengukava sihttase 2020. aastaks 37%



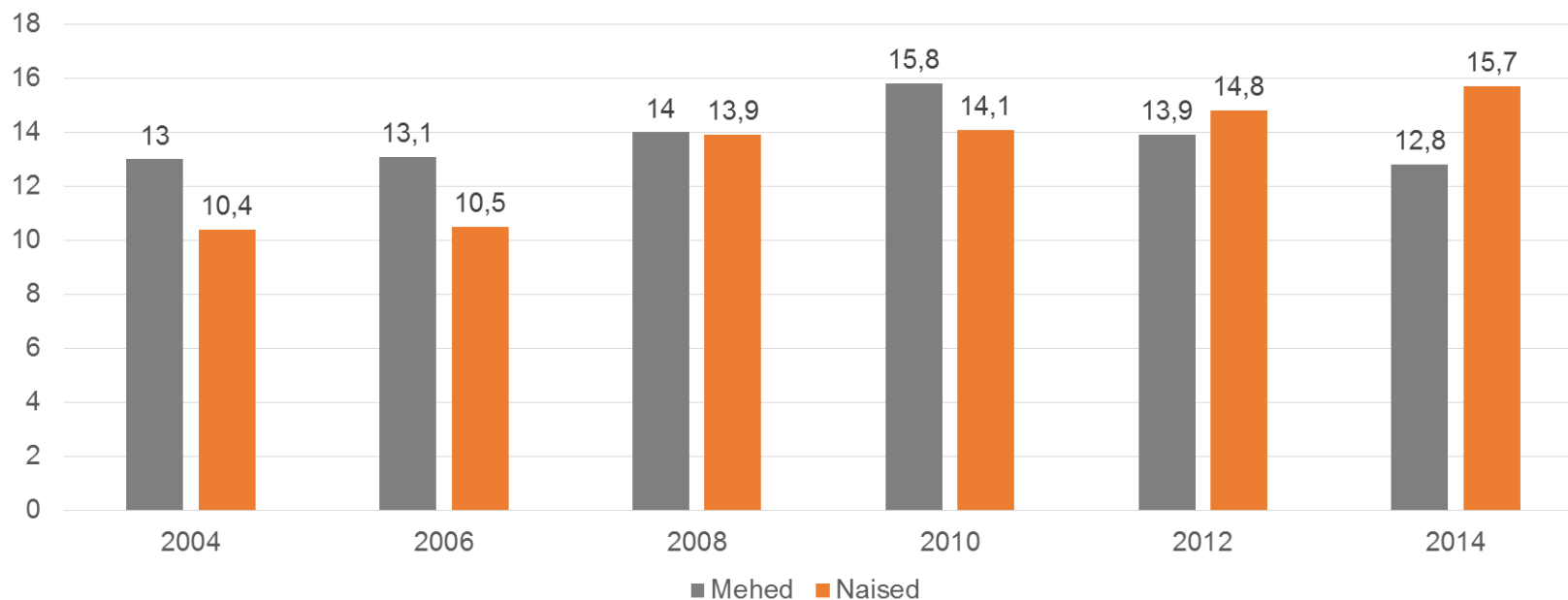
FÜÜSILINE AKTIIVSUS

Vabal ajal vähemalt poole tunni vältel tervisespordi harrastamine 16–64 aastaste hulgas (vähemalt 30 minutit järjest korra nädalas) – 2 või enam korda nädalas



Allikas: Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring

Vabal ajal vähemalt poole tunni vältel tervisespordi harrastamine 16–64 aastaste hulgas (vähemalt 30 minutit järjest korra nädalas) – 4 või enam korda nädalas



Allikas: Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring

11-, 13 ja 15-aastaste füüsiliselt aktiivsete kooliõpilaste osakaal (vähemalt tund aega päevas füüsiliselt aktiivsed), 2013/2014

	11-aastased		13-aastased		15-aastased	
	P	T	P	T	P	T
Eesti	21	15	22	12	18	9
HBSC uuring riikide keskmine	30	21	25	15	21	11

Allikas: HBSC uuringu raport, 2013/2014

Eesmärgid aastaks 2025

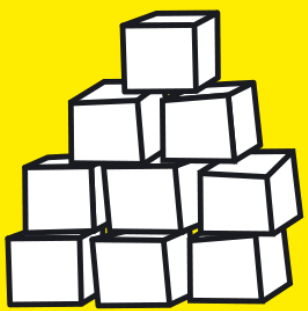
- täiskasvanud elanikest maksimaalselt **52%** ülemäärase kehakaaluga
- kooliõpilastest maksimaalselt **11%** ülemäärase kehakaaluga
- tegeleb 16–64-aastastest elanikest vähemalt **25%** regulaarse liikumisega (vähemalt **4** korda nädalas vähemalt 30 minutit)
- vähemalt **30%** 11–15-aastastest lastest 60 või enam minutit päevas füüsiliselt aktiivsed



Jamie's Obesity Strategy



Results



9 sugar cubes

cola



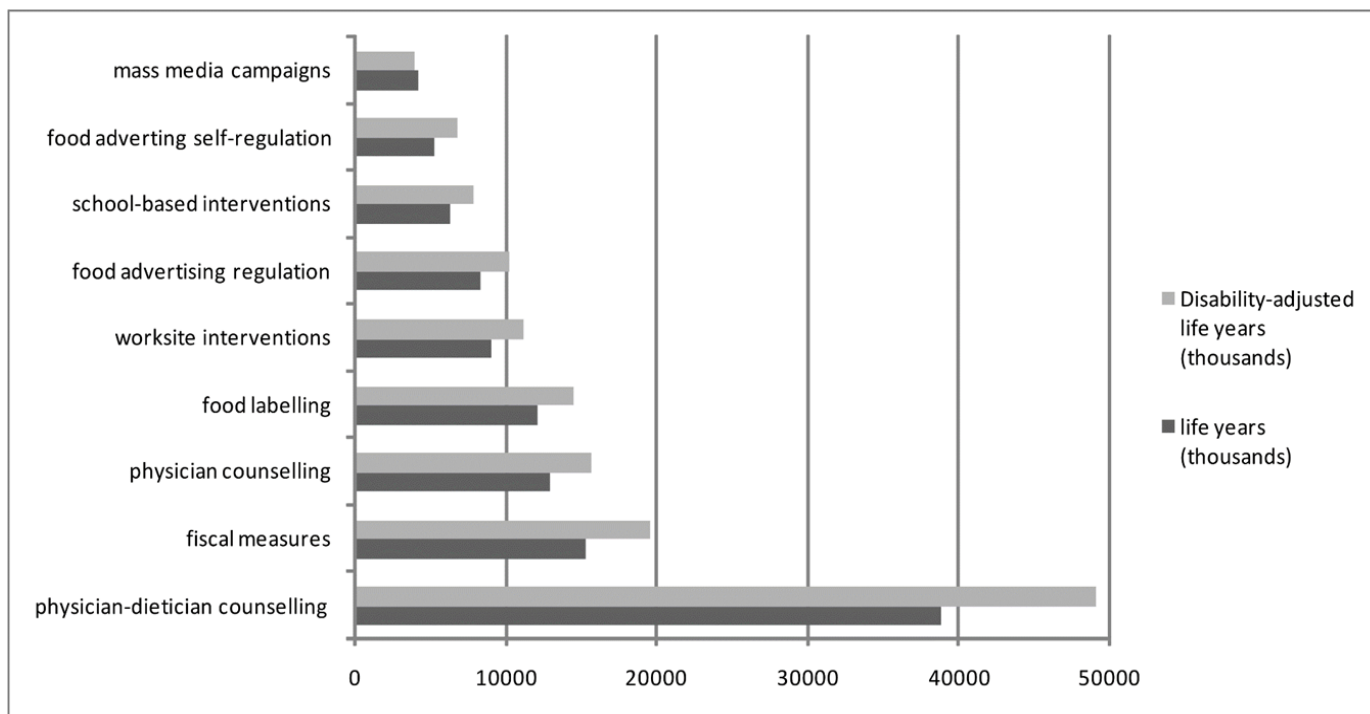
045210 5416

Sugary
cereal



Foto: Rakvere noortekeskus

OECD hinnang sekkumismeetmete, efektiivsuse kohta: tervisega seotud väljavaated



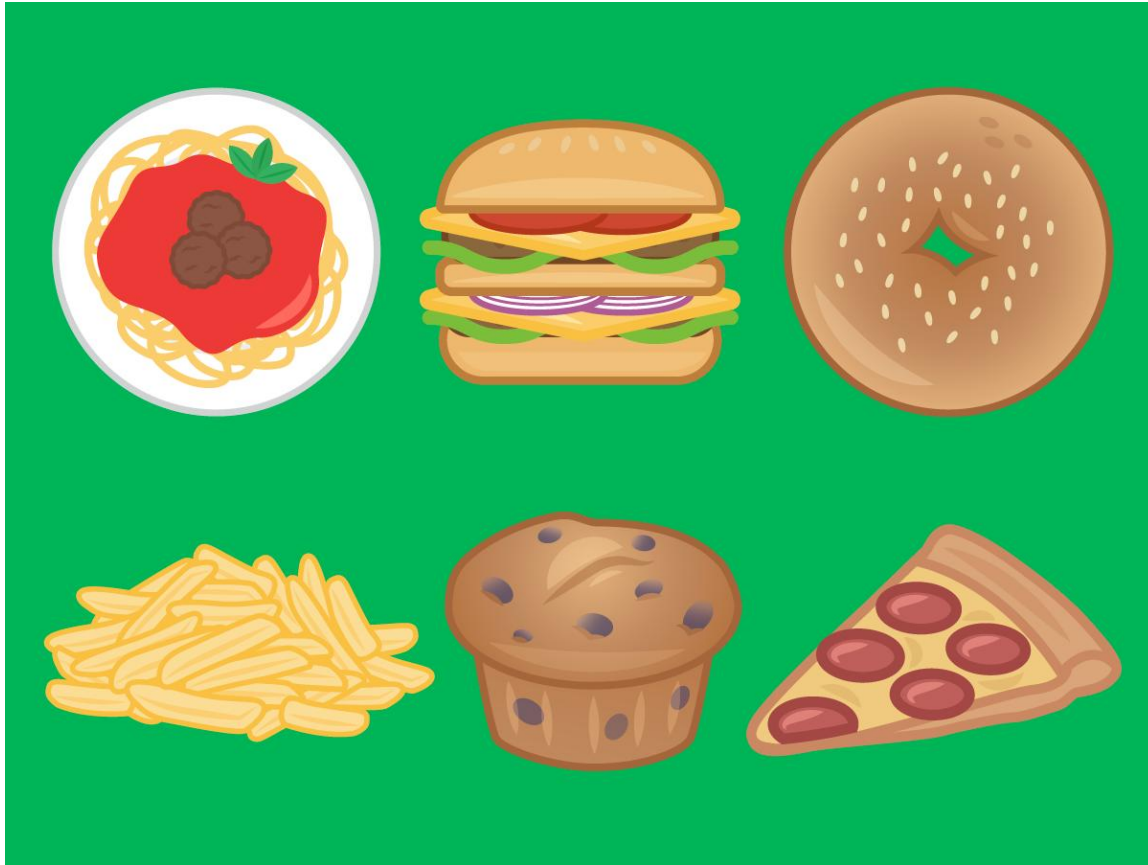
Allikas: OECD, Health Working Paper 48

10 sammu tervise heaks

- ✓ vähendada tööstuslike transrasvhapete, soola- ja suhkrusisaldust toidus;
- ✓ esitada toidu märgistusel tarbijale hästi loetav ja selgelt arusaadav teave;
- ✓ soodustada tervislikke toitumisvalikuid ja liikumisvõimalusi;
- ✓ edendada vastutustundlikku toiduturundust ning vähendada kõrge rasva-, soola- ja suhkrusisaldusega toidu turundust;
- ✓ tõsta toitumise ja liikumise alast teadlikkust;



- ✓ suurendada toitumis- ja liikumisnõustamise kvaliteeti ning kättesaadavust;
- ✓ edendada rinnapiimaga toitmist;
- ✓ pöörata tähelepanu laste toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamisele lasteaias, koolis ja kodus;
- ✓ edendada tasakaalustatud toitumist ja liikumist töökohal ning eakate hulgas;
- ✓ kaaluda hinnapoliitiliste meetmete rakendamist tervislike toiduvalikute soodustamiseks.



TÄNAN KUULAMAST!