



# Toidusoovitused

Tagli Pitsi, PhD, Tervise Arengu Instituut, toitumisekspert



# Toidussoovitused

Juhend,  
mis annab tõenduspõhised soovitused toitude valikuks  
ühe ööpäeva lõikes  
rahvastiku keskmistele rühmadele



# Toidusoovitused

- Juhindutakse toitumissoovitustest
- Arusaadavad kõigile
- Aitavad tagada mitmekesist ja tasakaalustatud toitumist

# Toidussoovituste põhimõtted

## Viis peamist toidugruppi

- Tärkliserikkad toidud - teraviljatooted, kartul
- Puu- ja köögiviljad, marjad
- Piim ja piimatooted
- Kala, linnuliha, muna, liha
- Lisatavad toidurasvad

## Lisaks

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

## Vesi



# Toidussoovituste põhimõtted

## Lähtutud

- Soovituste vastavus toitumissoovitustele
  - Valgud 10-20 %E
  - Rasvad 25-35 %E
  - Süsivesikud 50-60 %E
  - Rasvhapete %E, kiudained
  - Vitamiinid, mineraalained
- Põhjamaade toidusoovitused

# Toidussoovituste põhimõtted

- Toidugrupi tarbimissoovitused: portsjonit/päevas
- Energiavajadusele - 1400 kcal-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 ja milliseid tarbida harvem

# Toidussoovituste põhimõtted

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

# Soovituslikud portsjonite arvud

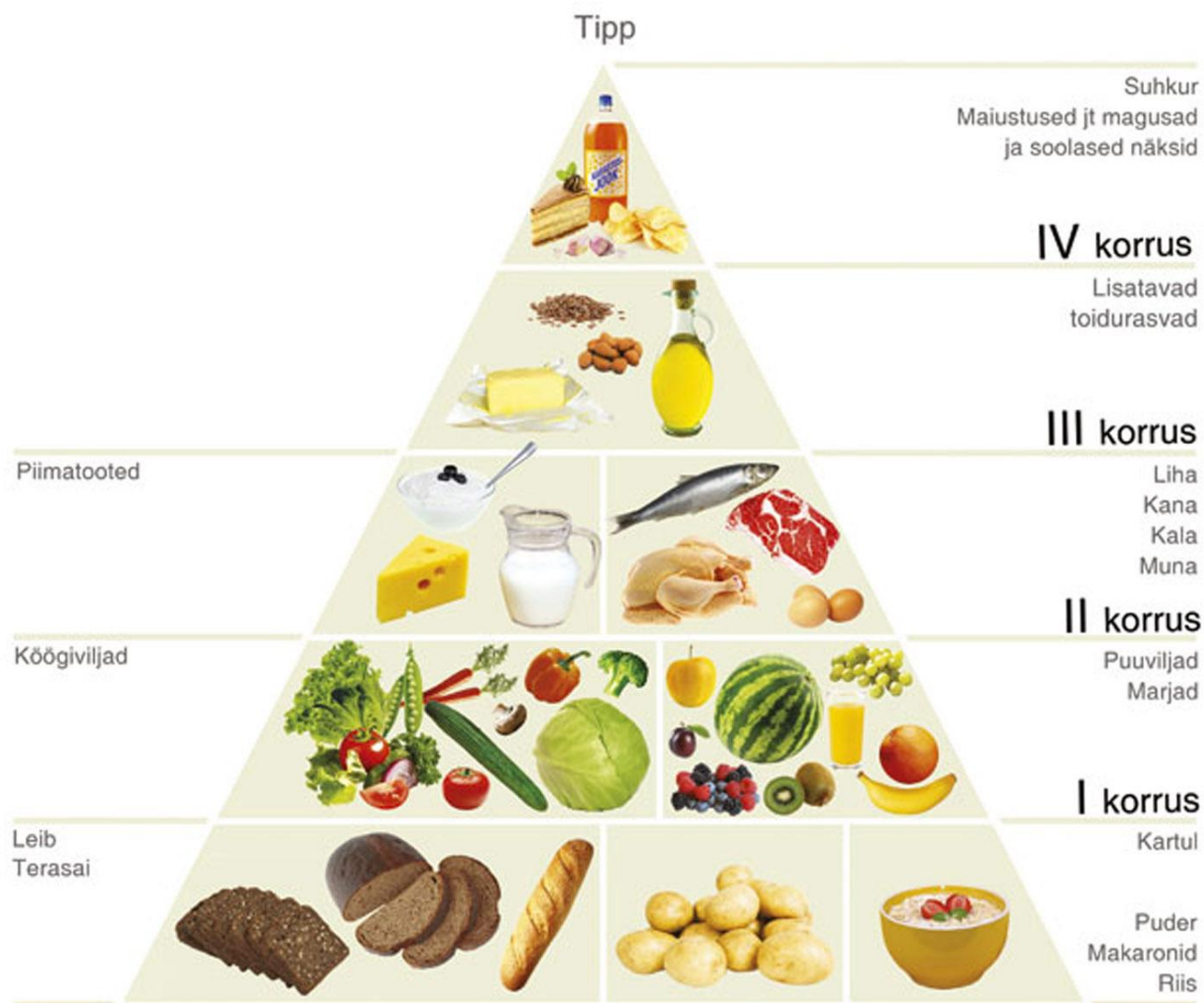
	2000 kcal	2400 kcal
<b>Tärkliserikkad toidud - teraviljatooted ja kartul</b>	<b>7-9</b>	<b>8-12</b>
leib (sai)	3-4	4-5
puudrud, riis, makaronid jt	2-4	3-5
kartul	1-2	1-2
<b>Puu- ja köögiviljad, marjad</b>	<b>6-8</b>	<b>7-9</b>
köögiviljad	3-5	4-7
puuviljad, marjad	2-3	3
<b>Piim ja piimatooted</b>	<b>2-3</b>	<b>3</b>
<b>Kala, linnuliha, muna, liha ja tooted nendest</b>	<b>3-4</b>	<b>3-4</b>
kala ja kalatooted	1-2	1-2
liha, linnuliha (sh rupskid) ja tooted nendest	1-2	1-2
muna ja munatooted	0,5	0,5
<b>Lisatavad toidurasvad</b>	<b>6-7</b>	<b>9</b>
seemned, mandlid, pähklid	1-2	2-3
õliviljad, õlid, võiderasvad	5	6-7
<b>Suhkur, magusad ja soolased näksid</b>	<b>≤4</b>	<b>≤4</b>





Järgides iga toidugrupi portsjonite arvusid ning ka täpsustavaid soovitusi iga toidugruppide sees, saab tagada toitumissoovitustele vastava põhitoitainete vahekorra ning piisava kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete saamise.

# Muutused visuaalsel kujutamisel



# Toidugruppidesse jaotumine

	<b>Botaaniliselt või tootmisviisilt</b>	<b>Toidusoovituste järgi</b>
<b>Kartul</b>	Puu- ja köögiviljad, marjad	Tärkliserikkad toidud
<b>Oliivid, avokaado</b>	Puu- ja köögiviljad, marjad	Lisatavad toidurasvad
<b>Nektar, mahla jook, moos</b>	Puu- ja köögiviljad, marjad	Suhkur, magusad ja soolased näksid
<b>Või</b>	Piimatooted	Lisatavad toidurasvad
<b>Väga magusad ja rasvased piimatooted</b>	Piimatooted	Suhkur, magusad ja soolased näksid

# Teraviljatooted ja kartul - leiva-saiagrupp

Ühe portsjoni energeetiline väärtus - umbes 75 kcal

Portsjoni suurus	Abistav lisainfo
30 g rukkileiba, täisterajahust leiba, seemneleiba	• Eelistada seda gruppi järgmisele • Varieerida
30 g sepikut, täisterasaia, karaskit	
30 g peenleib	• Vähem siit grupist
30g sai, kuklid, lavaš	
20 g näkileivad	
20 g riisi-tatrалеivakesi	

# Teraviljatooted ja kartul - keedetud teraviljatooted (pudrud, põhitoidu lisandid jt)



Portsjoni suurus	Abistav lisainfo
100 g teraviljaputru või keedetud teravilju põhitoidu lisandina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siia gruppi kuuluvad järgmised teraviljad - kaer, rukis, oder, tatar, hirss</li> <li>• Putrude-lisandite puhul on arvestatud, et need on valmistatud veega ja rasvaineta - valmistades putru piima ja rasvainega, arvestada juurde vastavad piima- ja lisatavate rasvade portsjonid</li> <li>• Eelistada täisteraputrusid, varieerida</li> </ul>
75 g maisipõhiseid tooteid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V.a. maisikrõpsud ja maisihelbed</li> </ul>
70 g keedetud riis, pastatooted, kinoa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eelistada täisteratooteid</li> </ul>
50 g keedetud kuskussi	

# Teraviljatooted ja kartul - kartul



Portsjoni suurus	Märkused
100 g keedetud kartuleid	• Eelistada seda gruppi
70 g keedetud maguskartuleid	
100g fritüüris friikartuleid	• Arvestada 100g kohta juurde ca 25 g õli ehk 5 portsjonit rasvu
100 g ahjus valmistatud friikartuleid	• Arvestada 100g kohta juurde ca 10 g õli ehk 2 portsjonit rasvu
100 g prae- ja ahjukartuleid (vähese rasvaga)	• Arvestada 100g kohta juurde ca 5 g õli ehk 1 portsjon rasvu

# Köögiviljad, puuviljad, marjad



Köögiviljaportsjon - umbes 30 kcal

Puuviljaportsjon - umbes 50 kcal

Üks portsjon umbes:

Värskelt, toorsalatina, toitude koostises -100 g

Puuvilja-marjamahl (mitte nektar, mahla jook) -100 g

Konservid - 60-100 g

Kaunviljad - 30 g

Idud - 20 g

Kuivatatud marjad, puuviljad - 20 g

# Piim ja piimatooted



- 1 portsjon 110 kcal
- Siia gruppi kuuluvad ka toitumise sees (nt kakao, puder, vormiroog jm) kasutatavad piima ja piimatoodete kogused
- Piimatoodete gruppi ei kuulu:
  - või (grupis lisatavad toidurasvad)
  - väga magusad ja/või rasvased piimatooted nagu kohuke, jäätis, puding, kondenspiim (grupis suhkur, maiustused, soolased näksid)



# Piim ja piimatooted

Portsjoni suurus	Märkused
<b>Vedelad piimatooted</b>	
250 g alla 2,5% rasvasusega piima	
200 g 2,5 % rasvasusega piima	
170 g üle 2,5% rasvasusega piima	
220 g hapupiima, petti, keefiri (R mitte üle 2,5%)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vedelatest piimatoodetest tuleks eelistada 2,5%-lisi tooteid</li><li>• Kui tervislikel põhjustel ei ole vastu näidustatud, võiks vähemalt ühe portsjoni valida sellest grupist</li></ul>

- Ülejäänud piimatoodete portsjonid tuleks valida eelistatult siit grupist
- Eelistage igast alagrupid madalama rasvasusega tooteid, kuid mitte päris lahjasid

## Maitsestatamata kohupiim, kodujuust

130 g, R kuni 2,5% (k.a.)

120 g, R 2,51-5%

80 g, R üle 5%

## Maitsestatamata jogurtid

200 g maitsestatamata jogurtit (R mitte üle 2,5%)

150 g maitsestatamata jogurtit (R 2,51-6%)

100 g maitsestatamata jogurtit (R 6,1 kuni 10%)

**Juustud** (sh toorjuust, sulatatud juust, hallitusjuust, suitsujuust, kitsejuust, mozzarella)

90g, R kuni 9,9% (k.a.)

50g, R 10-20,9%

35g, R 21-29,9%

25g R alates 30%

Portsjoni suurus	Abistav lisainfo
<b>Koored</b>	
100g hapu- ja röösk koor, R 10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Süües toite siit grupist, eelistada madalama rasvasusega (kuid mitte analoog)tooteid</li> </ul>
50g hapukoor, R 20%	
35g hapukoor, R 30%	
30 g vahukoor, R 35%	
<b>Maitsestatud piimatooted</b>	
140 g maitsestatud jogurteid (R mitte üle 2,5%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eelista väiksema suhkrusisaldusega tooteid</li> <li>• Olenevalt tootest, 100 g söödud toote kohta arvestada juurde ca 10 g (2 tl) ehk 1 portsjoni suhkrut</li> </ul>
100 g maitsestatud jogurteid (R üle 2,5%)	
100 g maitsestatud kohupiima(kreeme), kodujuustu (R mitte üle 2,5%)	
75 g maitsestatud kohupiima(kreeme), kodujuustu (R üle 2,5%)	

# Toidugrupp kala-linnuliha- muna-liha

- Ühe portsoni energeetiline väärtus 80 kcal
- Punast liha (sh sea-, veise-, lamba-, kitseliha) võiksid segatoidulised inimesed süüa mitte üle 500 grammi (kuumtöötlemata kujul umbes 700 grammi) nädalas, millest lihatoodetel võiks olla võimalikult väike osa.
- Ennekõike probleem - tugevalt töödeldud punane liha



Portsjoni suurus	Abistav lisainfo
75 g kuumtöödeldud lahjat kala	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kogus käib puhastatud kala kohta</li> <li>• Praadimisel arvestada juurde rasv (1tl võid või õli on 1 portsjon lisatavaid rasvu)</li> </ul>
60 g kuumtöödeldud keskmise rasvasusega kala	
35 g kuumtöödeldud rasvast kala	
30 g kuumtöödeldud väga rasvast kala	
30 g kalakonserve õlis	
40 g kalakonserve vees, tomatid või omas mahlas	
80 g makrat	
50 g suitsu- ja soolakala	
30 g soolaheeringat	
70 g sushit	
40 g kalapulki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vähem toite siit grupist</li> <li>• Kalapuljade puhul eelistada suurema kalasisaldusega tooteid</li> </ul>

# Linnuliha, tooted

## linnuliha - portsjonid



60 g kuumtöödeldud kanafileed
50 g kuumtöödeldud nahata kana-, kalkuni- ja pardiliha
40 g kuumtöödeldud nahata haneliha
25 g kuumtöödeldud nahaga kanaliha
15 g kuumtöödeldud nahaga hane- ja pardiliha
50 g kuumtöödeldud broilerimaksa
80 g kana- või kalkunisinki
70 g kanaviinereid, rasvasisaldus kuni 5%
60 g kanafrikadelle
50 g keeduvorsti kanalihast, suitsutatud kalkunit või broilerit
40 g kanalihast grill- ja šašlõkivorsti, kanasigarit , kanapihve, kanaviinerit

Eelistada nahata linnuliha

Praadimisel arvestada juurde rasv (1 tl võid või õli on 1 portsjon lisatavaid rasvu)

Eelistada värsket liha linnulihatoodetele

Kui tarvitada linnuliha tooteid, siis eelistada suurema lihasisaldusega ja väiksema rasva- ja/või soolasisaldusega tooteid

# Liha, tooted lihast - portsjonid

35 g kuumtöödeldud sea-, veise-, lamba- või vasikaliha

30 g kuumtöödeldud hakkliha

30 g kotlette, pihve, frikadelle vm

50 g sinki

30 g keeduvorsti, viinereid, sardelle, grillvorsti, sinkvorsti, lihakonservi

20 g suitsuvorsti, salaamit

45 g kuumtöödeldud maksa, neerusid

40 g verivorsti, verikäkki

10 g praetud peekonit

20 g 30%lise rasvasisaldusega maksapasteeti

Eelistada taist liha

Eelistada lahjemat hakkliha ning hakklihast ise valmistatud tooteid valmistoodetele

Praadimisel arvestada juurde rasv (1 tl võid või õli on 1 portsjon lisatavaid rasvu)

Lihatoodetest eelistada tooteid, mille lihasisaldus on suurem ja rasva- ja/või soolasisaldus väiksem

Maksa ja maksast valmistatud toite võiks süüa kuni kord nädalas



# Munad

Portsjoni suurus	Abistav lisainfo
1 keedetud muna (ca 55 g)	
5 keedetud vutimuna	
1 praetud muna	Arvestada lisaks juurde ca 5 g õli ehk umbes 1 portsjon
50 g omletti	Arvestada lisaks juurde 5 g õli ehk umbes 1 portsjon (vajadusel ka piim ja omletis olevad lisandid nagu juust, vorst, köögiviljad vm)



# Seemned, pähklid, mandlid

## Õliviljad

### Või, õli

Pähklid-seemned-mandlid - 1 portsjon 60 kcal

Teised lisatavad rasvad ja õliviljad - 1 portsjon 50 kcal

<b>Seemned, pähklid, mandlid</b>
10 g seemneid, pähkleid, mandleid

<b>Või, õli jt rasvad</b>
5 g õli
5 g võid
5 g võiderasva (rasvasisaldus üle 50%)
10-15 g võiderasva (R alla 50%)
5 g kookosrasva
5 g searasva

<b>Õliviljad</b>
10-15 g (ca 3-4tk) musti oliive
30-40 g (ca 7-10 tk) rohelisti oliive
25 g avokaadot (¼ väikesest)



- 1 portsjon 40 kcal
- Kõige vähem soovitatavad toidud:
  - suhkur, maiustused
  - magusad karastusjoogid
  - soolased näksid
  - saiakesed-küpsetised
  - piimal põhinevad desserdid
- Siia gruppi kuuluvad ka toitude valmistamisel (nt puder, tee-kohv-kakao jne) lisatavad suhkru, mee jne kogused

# Suhkur ja maiustused, soolased näksid, karastus- ja mahlajoogid

## Suhkur, mesi, moos, šokolaad

10 g suhkrut, mett

20 g moosi

10 g šokolaadi, šokolaadikomme

10 g ülejäänud kompvekke

## Soolased näksid

7-10 g kartuli- ja maisikrõpse, popkorni, küüslaugu-, maitsestatud näkileibu, soolapähkleid, kuivikuid, soolaseid küpsiseid

## Karastus- ja mahlajoogid

100 g nektarit, karastus-, mahla-, kalja-, energiajooke, morssi, jääteed, maitsevett

60 g mahla-, marja- ja puuviljakisselli



# Täna tähelepanu eest!