



Kuidas pere sissetulek mõjutab toiduvalikuid?

Rahvastiku toitumise uuring 2014

Eha Nurk

Rahvastiku toitumise uuring - ajakava



- 2007 - algas kavandamine



- 2011-2012 katseuuringu ettevalmistamine



- 2012 - katseuuringu välitööd

- 2013 - põhiuuringu ettevalmistamine

- 2013-2015 - põhiuuringu välitööd ja jooksev andmete kvaliteedikontroll

- 2015-2016 - andmete puhastamine

- 2016 - andmete kodeerimine FoodEx2 järgi

- 2016... - andmete analüüs ja publikatsioonid

- 2017 - standardtabelid TSTUA-s

- 2017 - uuringu raport

- 2018 - uue uuringu kavandamine

Rahvastiku toitumise uuring - eesmärk

- usaldusväärsete ja põhjalike toitumist ja toidu koostist käsitlevate andmete kogumine
- - andmed üksikisiku täpsusega
 - üldistatav riskihindamise teostamiseks
 - tasakaalustamata toitumine
 - toiduohutus
 - muutused üle aja
 - kaasatus Euroopa Toiduohutusameti hinnangutesse
 - võrreldavus teiste Euroopa riikidega
 - erinevaid vajadusi katvad sekkumismeetmed
 - teadustöö

Metoodika I

- Esinduslik kihitatud juhuvalim
 - vanus, sugu, rahvus, elukoht
- Neli aastaaega ja seitse nädalapäeva
- Lühiajaline toitumine
- Kaks 24 h küsitlust kahel mittejärjestikusel päeval, u kahe nädalase vahega
 - terviklik toitumine (sh väljaspool kodu, joogivesi, toidulisandid)
 - toidupäevik (<10 a) & meenutusmeetod (>11 a)
 - CAPI meetod (*computer assisted personal interview*)
 - NutriData pro
- Toiduohutus
 - kaubamärk, rikastamine, tootmis-, valmistus- ja säilitusviisid, kasutatud pakkematerjalid

Kella- aeg	Söömise koht Kodu; laste- aed/ kool; toitlustus- asutus; mu- jal (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Toote täpne nimetus (tootja ja kaubamärk), ras- vasisaldus, kvalitatiivne info, tootmise/ kasvata- mise viis, toidu valmistamise/tootmise koht, pä- ritolu, pakkematerjal, säilitusmeetod ja esmane valmistusmeetod, valmistamisviis enne tarbi- mist, valmistusaste/riskantne komponent, söö- dud osa, rikastamine, lisaained, lõhna- ja maitseained.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt, 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.
7.45	Kodu	Sai	<i>Kirde sai; Leibur; Eesti; kilekott</i>	<i>1 viil</i>
		Margariin	<i>Voimix margariin 80%; Soome; karbis; rikastamiseks lisatud vitamiini A, D, E; Lisaained: happesuse regulaatorid (naatriumkarbonaadid, sidrunhape), toiduvärv (betakaroteen), emulgaatorid (rasvhapete mono- ja diglütseriidid, sojaletsitiin).</i>	<i>Pilt 10-B</i>
		Moos	<i>Salvest maasikamoos Meie Mari; Eesti; klaas, metallist kaanega; lisatud suhkruga; konserveeritud, lisaained: E440, E330</i>	<i>Pilt 12-C, ½</i>
		Tee	<i>Lipton Yellow Label Tea; Poola; paber; kuivatatud</i>	<i>Pilt 2-D</i>
		Suhkur	<i>Dan Sukker valge kristallsuhkur; Taani; paber</i>	<i>2 tl</i>
		Puuvilja mahl	<i>Põltsamaa õunamahl 100%; Eesti; kartong- plast (tetrapakis); pastöriseeritud</i>	<i>Pilt 1-B, ¾ klaasi</i>
10.00	Lasteaed	Õun	<i>Isekasvatatud; kooreta; südameta; toores</i>	<i>1 väike õun</i>

- Pikaajaline toitumine
- Toidu tarbimise sagedusküsimustik
 - >200 toitu või toiduainet
 - hooajalisus
 - tarbimise sagedus
 - tüüpiline tarbimiskogus
- Toitainete omastamist mõjutavad elustiili tegurid:
 - kehaline aktiivsus
 - suitsetamine
- Sotsiaal-demograafilised näitajad
- Antropomeetrilised näitajad

4. PUUVILJAD

Vastake kas ühe kuu või ühe nädala kohta ning ärge unustage märkida kogust ühe päeva kohta.

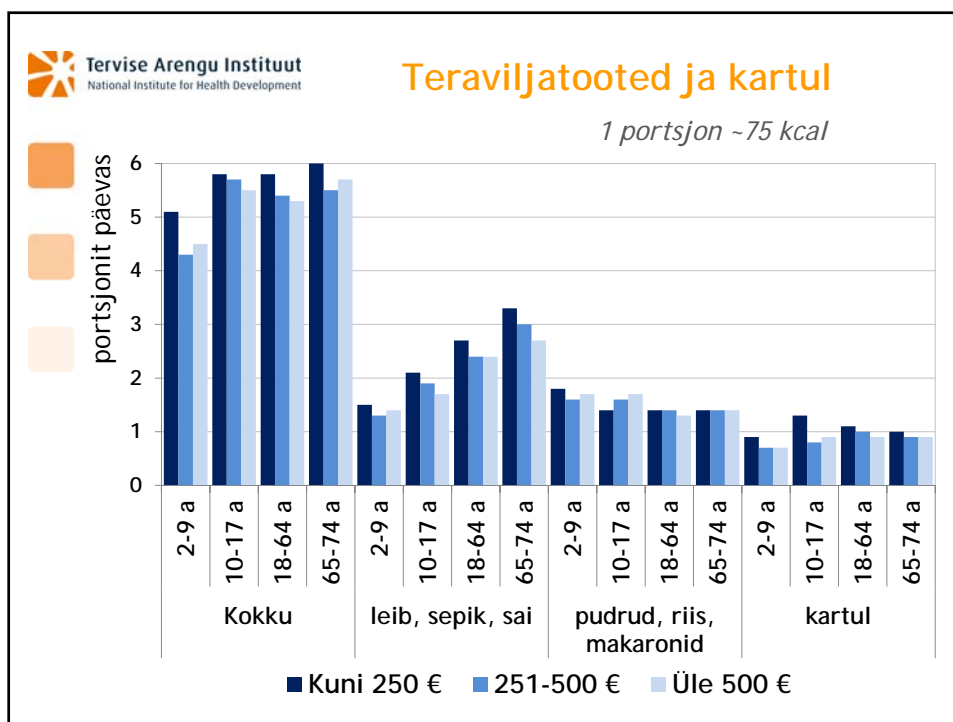
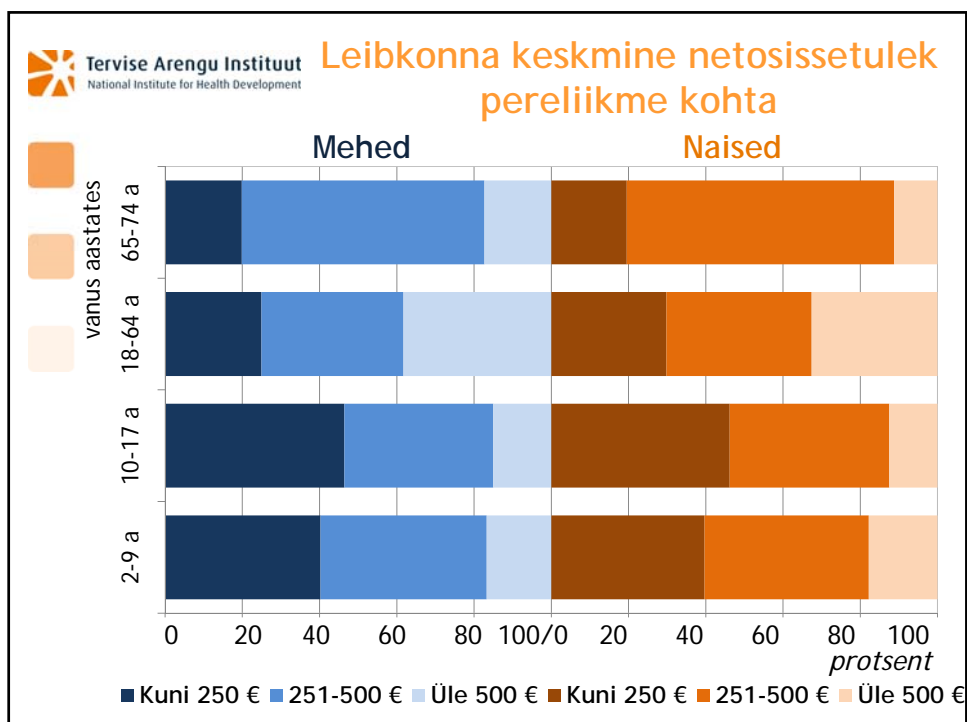
Hooajaliste viljade tarbimisel täpsustage mitme nädala kohta aastas selline tarbimissagedus kehtib.

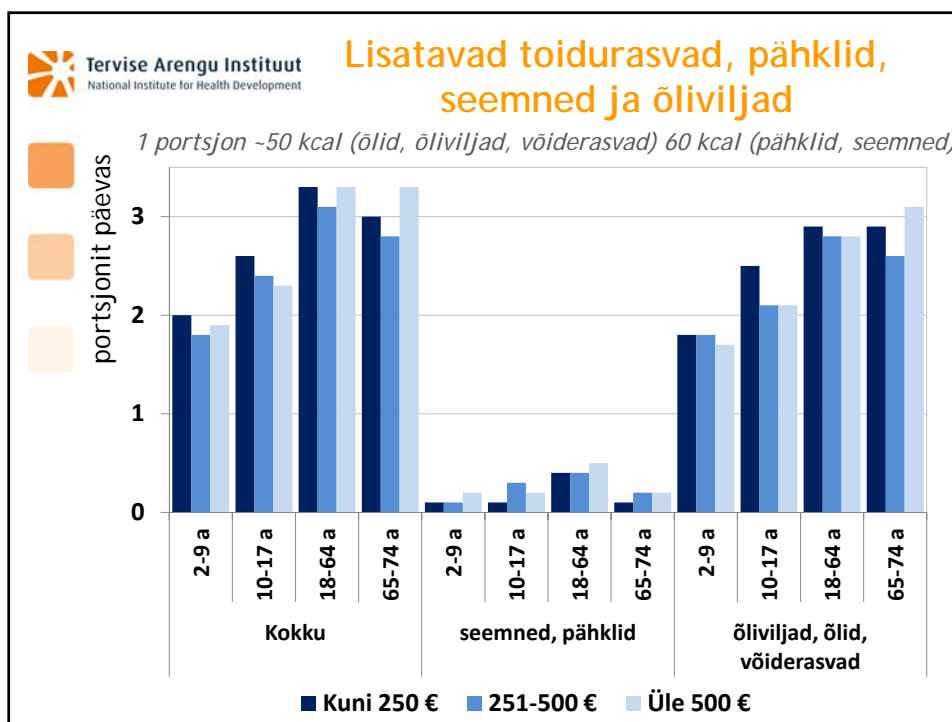
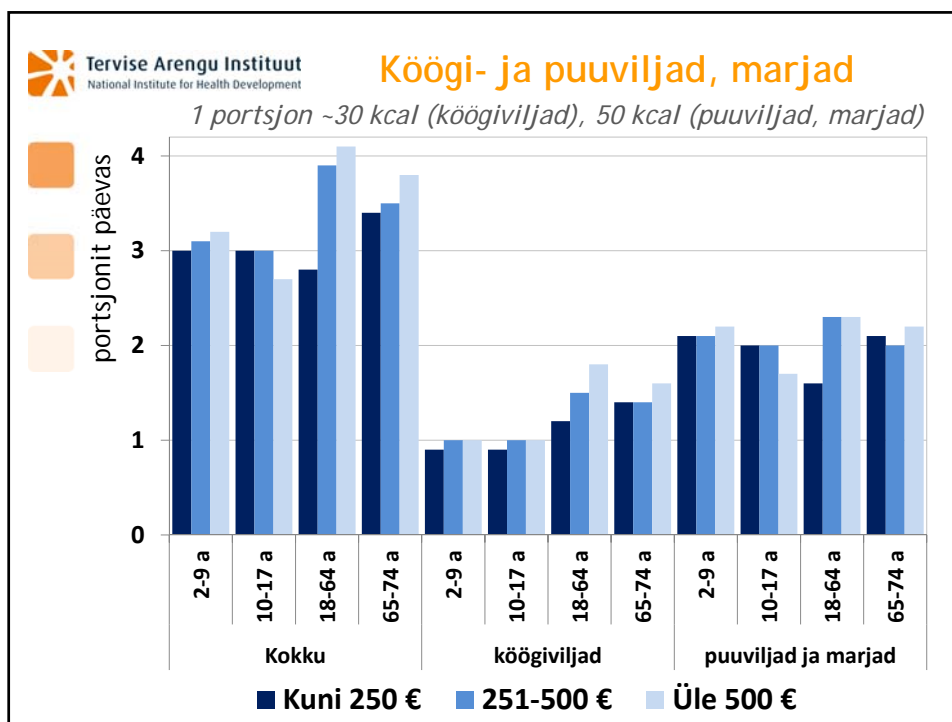
Arvestage nii värskelt söödud, kuumtöödeldud, külmutatud kui ka toidu koostises olevad puuviljad.

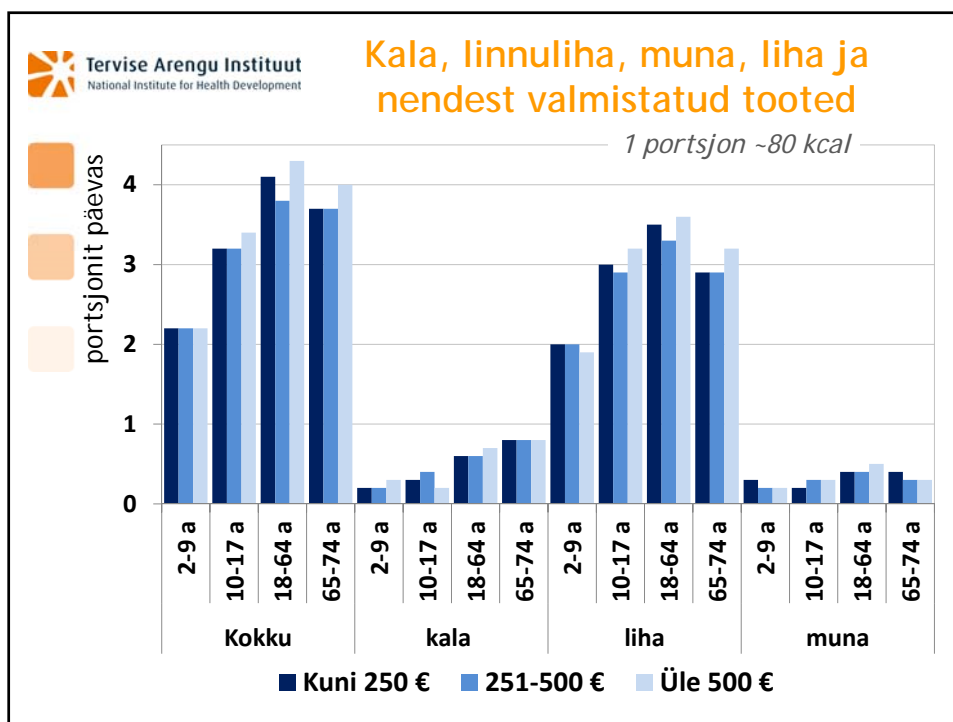
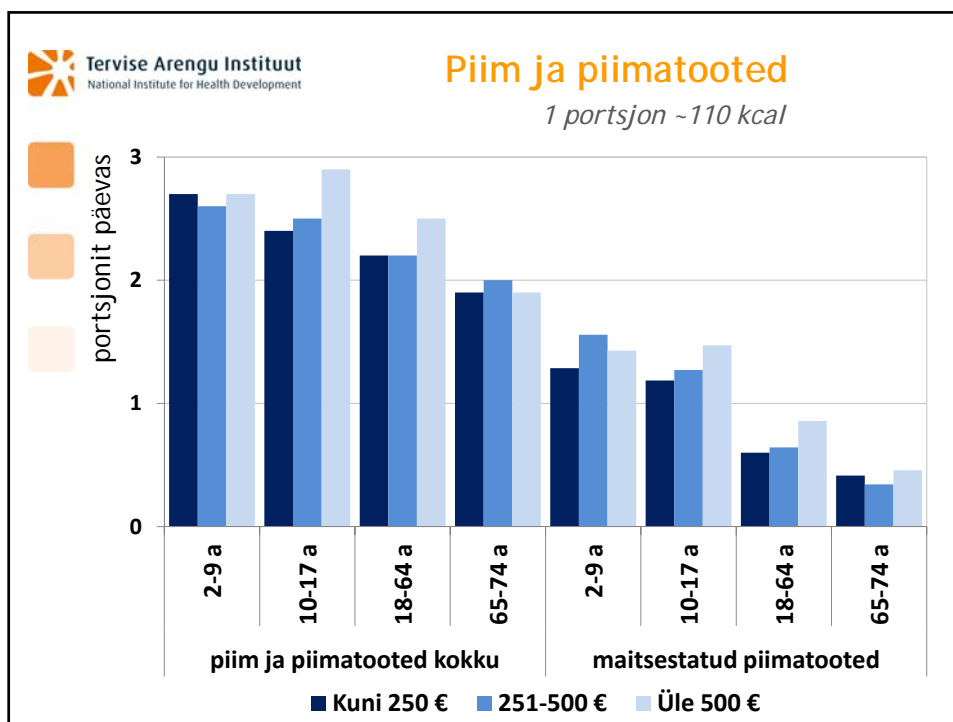
- „toos“ tähendab tikutoosi suurust ja paksust tükki

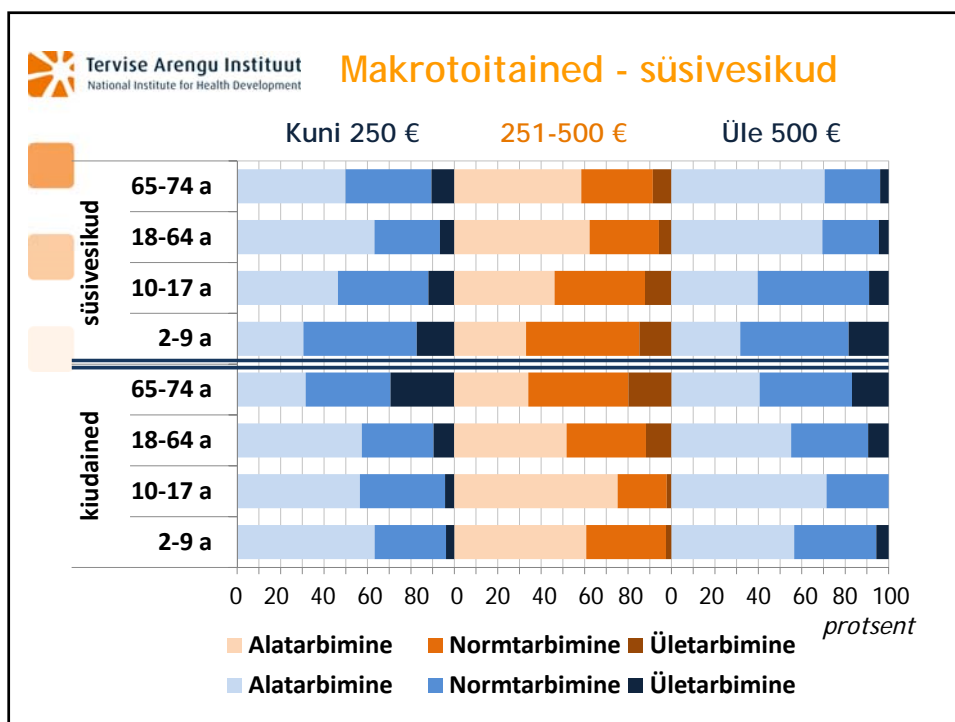
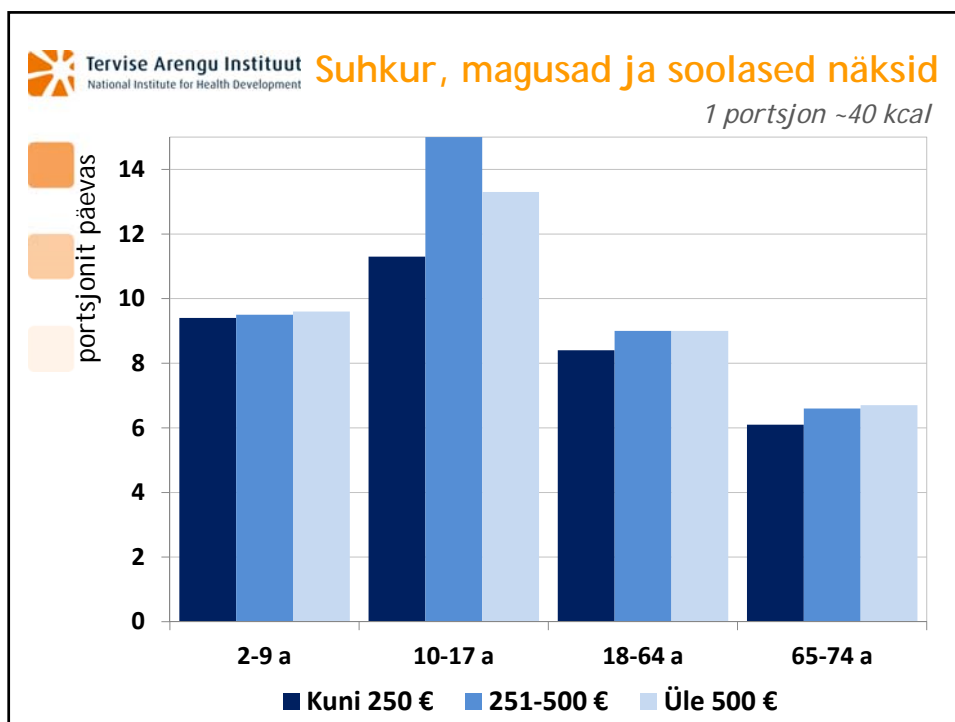
	0	Nädala- te arv hoo- ajaliselt	Päeva kuus				Päeva nädalas					Kogus ühe päeva kohta			
			<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6	7	½	1	2	3+
Õun	<input type="checkbox"/>	52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	tk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sidrun	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	viil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbuus, melon (puhastatult)	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 too -si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

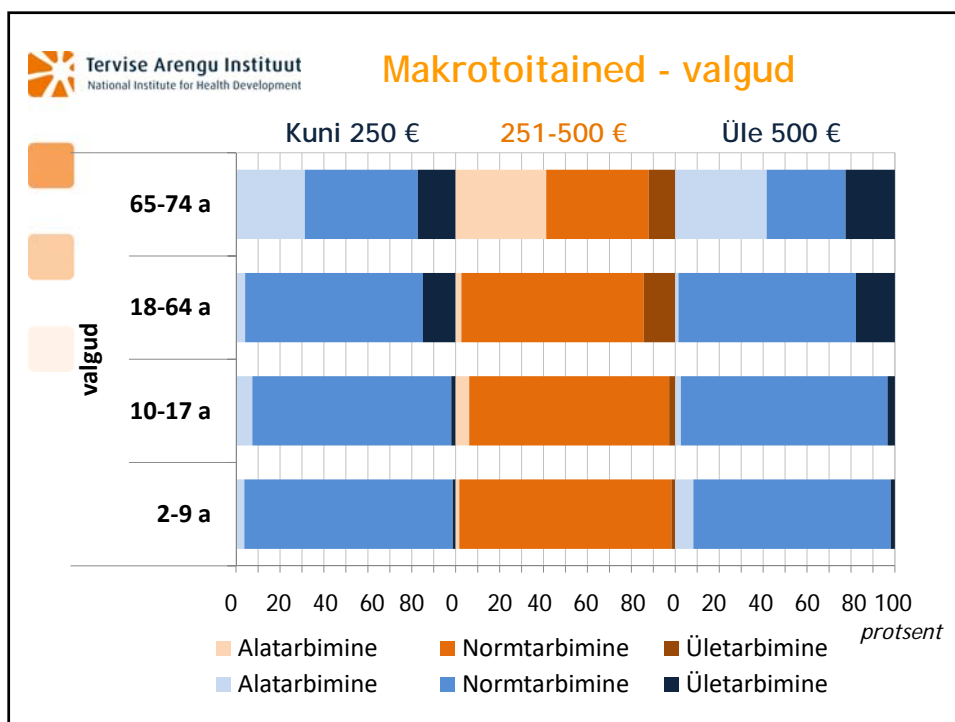
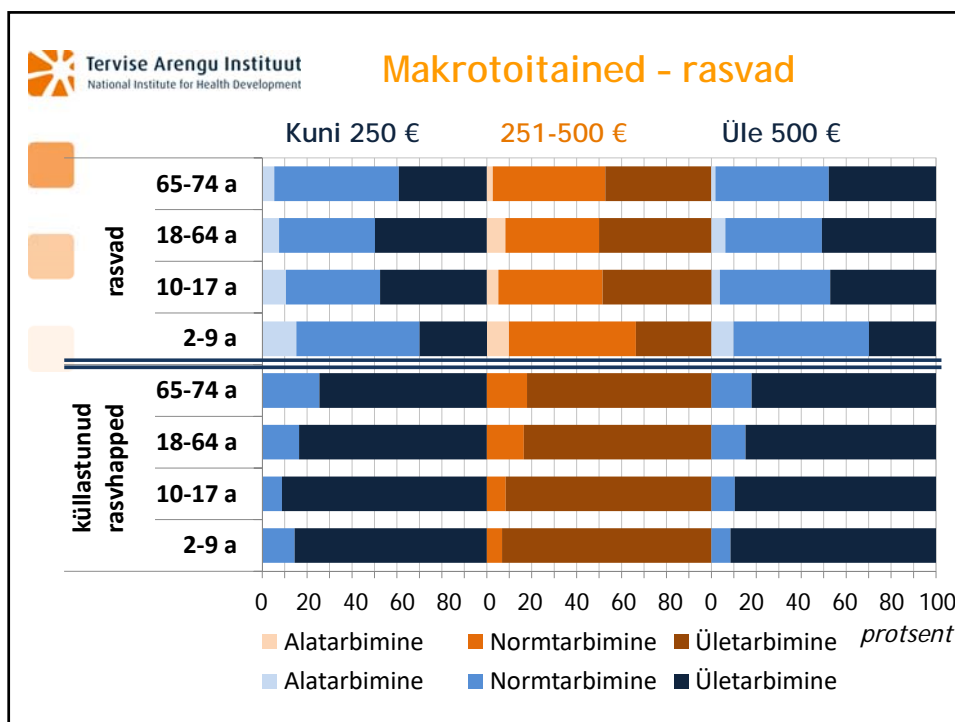
Tervise Arengu Instituut National Institute for Health Development		Valimi jaotus ja osalusprotsent			
Vanus	Eesmärk	Kutsed	Osalejad	Lõplik osalus	
				N	%
3-11 k	520	1 057	535	504 (+5)	47,7
+ imetavad emad	~400		399	379	
1-2 a	831	635	294	268 (+5)	42,2
3-10 a	1 109	1 732	892	806 (+10)	46,5
11-17 a	791	924	350	300 (+15)	32,5
18-64 a	4 989	7 812	2 442	2 124 (+70)	27,2
65-74 a	801	1 771	593	525 (+15)	29,6
Kokku	9 041+400	13 931	5 106+399	4 527+379 = 4 906 (+120)	32,5

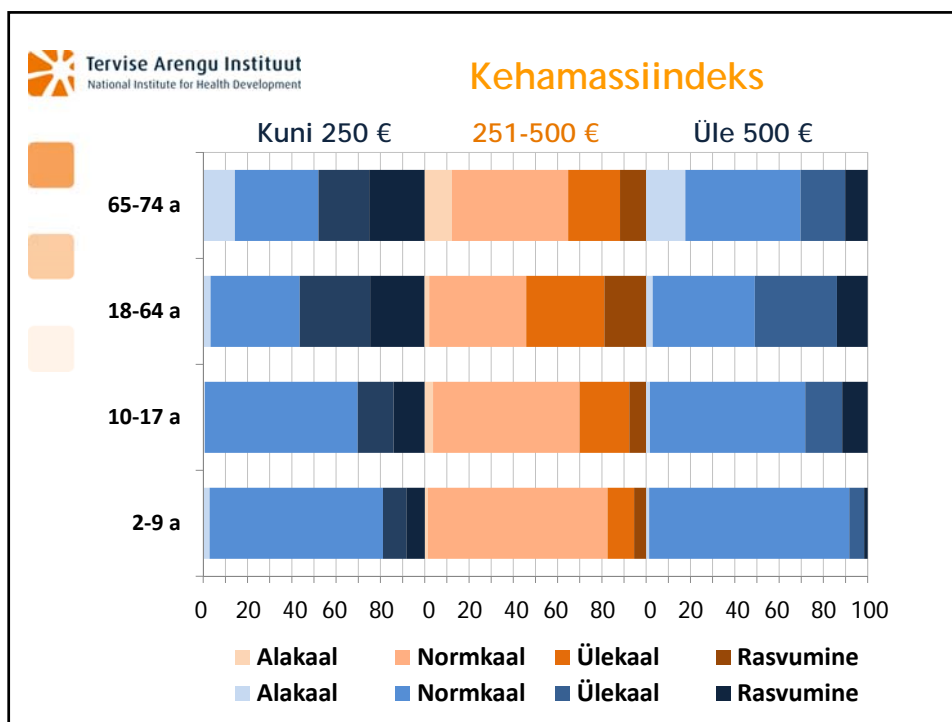













Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development


Vitamiinid

	2-9 a			10-17 a			18-64 a			65+ a		
	€ <250	251-500	>500	<250	251-500	>500	<250	251-500	>500	<250	251-500	>500
Vitamiin A, RE	755	711	610	869	821	547	1 021	1 094	973	1 129	1 053	931
Vitamiin D, µg	2	2	3	2	3	3	5	5	5	5	5	7
Vitamiin E, mg	6	6	6	8	8	8	8	9	10	7	7	8
Vitamiin B1, mg	0,8	0,8	0,8	1	1	1	0,9	1	1	0,8	0,8	1,1
Vitamiin B2, mg	0,9	0,9	0,9	1	1	1,1	1	1,1	1,2	1	0,9	1,2
Vitamiin B3, NE	19	19	19	24	24	27	27	28	31	24	23	27
Vitamiin B6, mg	1,1	1,1	1,2	1,3	1,3	1,5	1,2	1,4	1,5	1,1	1,1	1,5
Folaadid, µg	148	147	152	179	173	171	163	186	200	171	157	157
Vitamiin B12, µg	4,4	4,5	4,2	5,2	5,1	4,2	6,7	7	6,7	8,2	6,5	6,9
Vitamiin C, mg	73	80	90	85	90	96	54	80	89	59	62	71





 **Tervise Arengu Instituut**
National Institute for Health Development

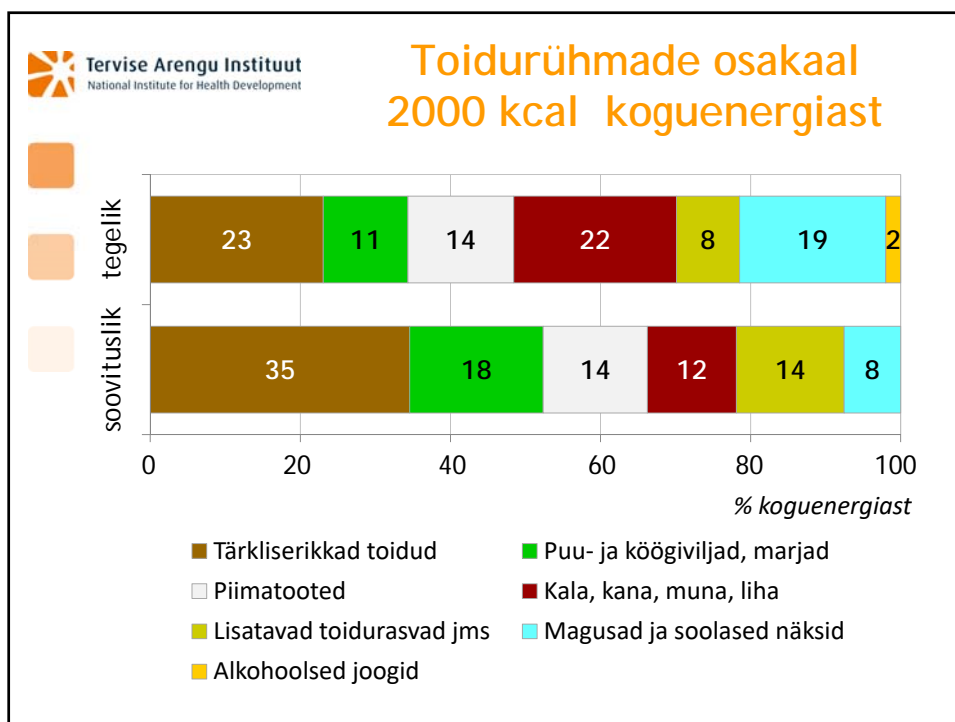
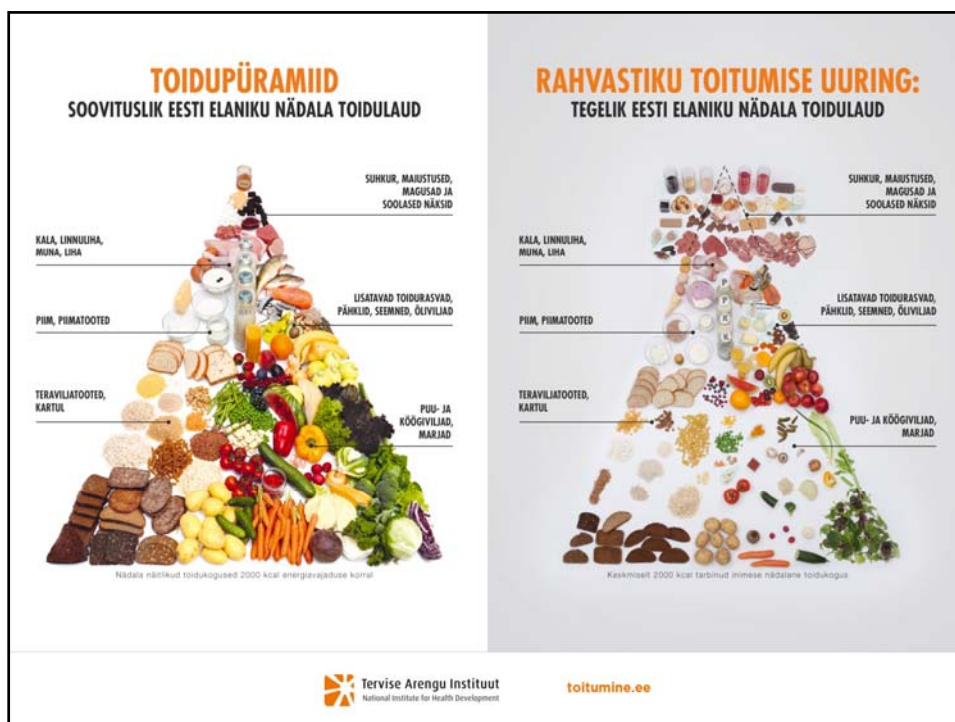
Mineraalained

	2-9 a			10-17 a			18-64 a			65+ a		
	<250	251-500	>500	<250	251-500	>500	<250	251-500	>500	<250	251-500	>500
Naatrium, mg	1 286	1 239	1 271	1 783	1 770	1 846	2 095	2 099	2 350	1 909	2 053	2 001
Kaltsium, mg	722	705	735	770	782	832	674	695	775	622	620	572
Kaalium, g	2,7	2,6	2,7	3,1	3	3	3,2	3,4	3,6	3,1	3	3,2
Magneesium, mg	229	222	233	263	269	269	298	312	345	277	275	291
Fosfor, mg	1 014	981	1 023	1 134	1 148	1 227	1 179	1 214	1 336	1 100	1 085	1 123
Raud, mg	9	9	9	11	11	11	12	12	13	11	11	16
Tsink, mg	7	7	7	9	9	9	9	10	11	9	9	9
Vask, mg	1	1	1	1,2	1,2	1,1	1,2	1,4	1,3	1,2	1,2	1,2
Jood, µg	121	115	116	132	131	136	121	117	125	110	109	99
Seleen, µg	39	38	38	46	48	52	55	54	60	52	50	53

 **Tervise Arengu Instituut**
National Institute for Health Development

Soovitused

	Toidurühm	Soovitus
	Puuviljad	↑
	Köögiviljad	↑↑↑
	Kartul	↑
	Täisteratooted	↑↑
	Maitsestatamata piimatooted ja juust	↑
	Kala	↑↑↑
	Lihatooted	↓↓↓
	Muna	↑↑
	Pähklid-seemned	↑↑↑↑
	Õli ja õliviljad	↑↑↑↑
	Suhkur, magusad ja soolased näksid	↓↓↓↓↓



 **Tervise Arengu Instituut**
National Institute for Health Development

Kokkuvõte



 **Tervise Arengu Instituut**
National Institute for Health Development



Täna kuulamast!
eha.nurk@tai.ee

 **Eesti Teadusagentuur**
Estonian Research Council

TerVE

EFSA Harmonisation Collaboration
Food Consumption
EUMenu

 **MANLURUMIKETEENUS**