

Tervislik toitumine ja toiduainete kvaliteet

Tasakaalustatud toitumise konverents 14.juuni 2017

Juuni-Juuli 2016

Faktum & Ariko

Uuringu taust

- **Meetod.** Veebiküsitlus uuringuteks eelvärvatud elanikkonna veebipaneeli raames. Kasutatud veebipaneel (Baltic Panel) sisaldas üle 16 000 liikme ja on üles ehitatud põhimõttel, et katab ära kogu täiskasvanud elanikkonna proportsionaalse küsitluse vajadused soo, vanuse, elukoha ja peamise suhtluskeele (rahvuse) rühmades.
- Kuna 2008 ja 2010 aasta uuringud viidi läbi telefoniküsitluse ja 2012 aasta uuring vahetu silmast-silma intervjuu meetodiga, siis tuleb arvestada metoodika muutustest tulenevate mõnede aspektidega. Peamised neist on järgmised.
- Valim ei kata internetti mittekasutatavat elanikkonda (18% täiskasvanud elanikkonnast)
- Veebiküsitlus ei ole mõjutatud küsitlejate tööst, küsitlustempost, diktsioonist jm varieeruvatest teguritest.
- Iga vastaja süveneb vastamisse iseseisvalt ja vastuseid on võimalik enam läbi mõelda, mistõttu on veebiküsitlustele tüüpiline, et „raske öelda“ vastuseid antakse vähem ning kokkuvõttes on vastuste jaotus selgem. See avaldus ka käesolevas uuringus.
- Kokkuvõttes on enamik antud uuringu tulemustest varasemaga võrreldavad ning seal, kus ilmnes muutusi, mis võivad olla tingitud metoodika muutusest, esitatakse vastavasisulised kommentaarid ja selgitused.
- **Valim.** N=500 tarbijat vanusevahemikus 15-74 aastat vastavalt elanikkonna sotsiaaldemograafilisele proportsioonile soo, vanuse, piirkonna ja rahvuse tunnustes.

Valimi struktuur

		Arv	%
Üldjaotus		500	100%
Sugu	Mees	228	46%
	Naine	272	54%
Vanus	18-29	94	19%
	30-44	170	34%
	45-59	131	26%
	60-74	105	21%
Elukoht	Tallinn	161	32%
	Muu linn	182	36%
	Alev, alevik, küla	157	31%
Maakond	Harjumaa	222	44%
	Raplamaa	16	3%
	Hiiumaa	11	2%
	Saaremaa	9	2%
	Läänemaa	10	2%
	Pärnumaa	21	4%
	Lääne-Virumaa	30	6%
	Ida -Virumaa	43	9%
	Viljandimaa	21	4%
	Jõgevamaa	21	4%
	Järvamaa	15	3%
	Tartumaa	54	11%
	Valgamaa	12	2%
	Võrumaa	9	2%
	Pölvamaa	6	1%
Peamine suhtluskeel	eesti	367	73%
	vene	133	27%
Haridus	I tase (põhiharidus või alla selle, sh kutseharidus ilma keskharidusega)	34	7%
	II tase (Keskharidus või kuseharidus koos keskharidusega)	286	58%
	III tase (lõpetatud kõrgharidus)	177	36%

Tervisliku toitumise tähendus

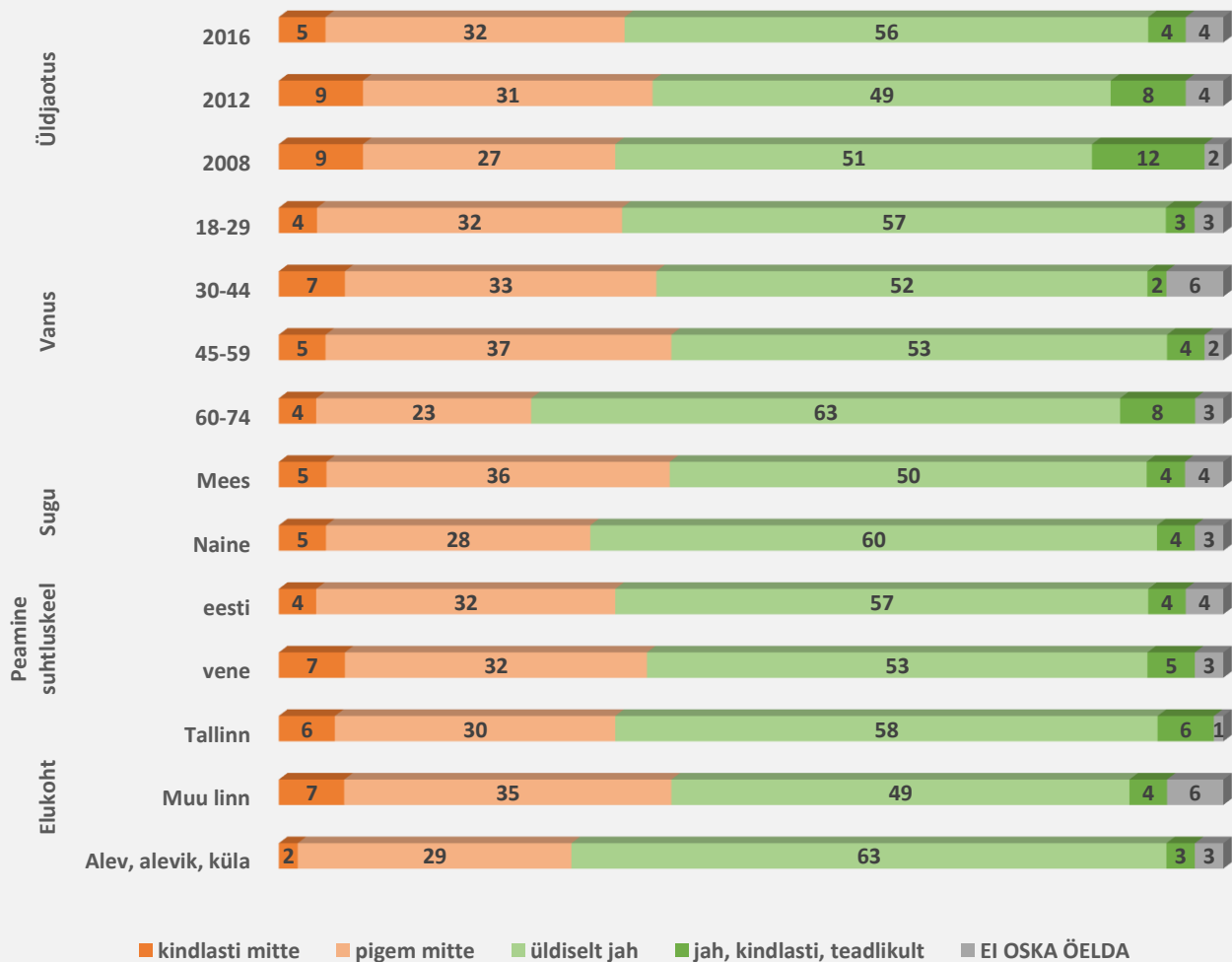
Tulemustest näeme, et tervisliku toitumise võrkujuks on endiselt (nagu ka 2008 ja 2012 aastal) puu-, juur- ja köögiviljade söömine, mida nimetas 40% küsitlenuist. Vastava vastuse osa on isegi kõrgem kui varasematel aastatel (varem ligi kolmandik).

Milles seisneb teie arvates tervislik toitumine?

	VARIABLE_5	No. cit.	Percent
▷	Juurviljad/puuviljad	188	40%
▷	Regulaarne toitumine	100	21%
▷	Tasakaal	96	21%
▷	Mitmekesine toitumine	78	17%
▷	Puhas/värske toit	72	15%
▷	Kvaliteetne toit	57	12%
▷	Vähe rasva/suhkrut/süsivesikuid	56	12%
▷	Kodumaine	50	11%
▷	Vitamiinid, mineraalid	39	8%
▷	Kodus tehtud söök	19	4%
▷	Täisteretooted/kiudained	12	3%
▷	Hea enesetunne	5	1%
▷	Muu	28	6%
▷	Ei tea	2	0%
▷	Vastamata	2	0%
	TOTAL OBS.	467	

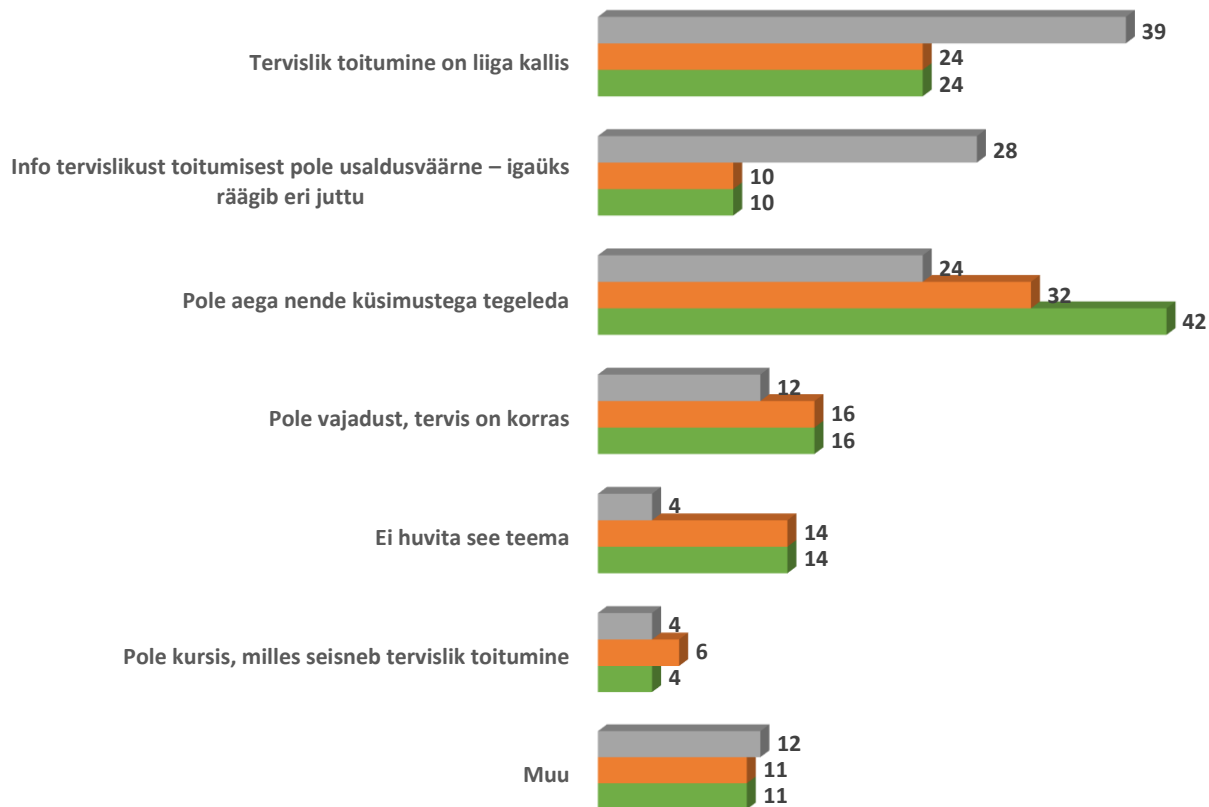
Hinnangud oma toitumise tervislikkusele

Kuidas te hindate oma igapäevast toitumist, kas te toitute tervislikult?
% valimist (N=500)



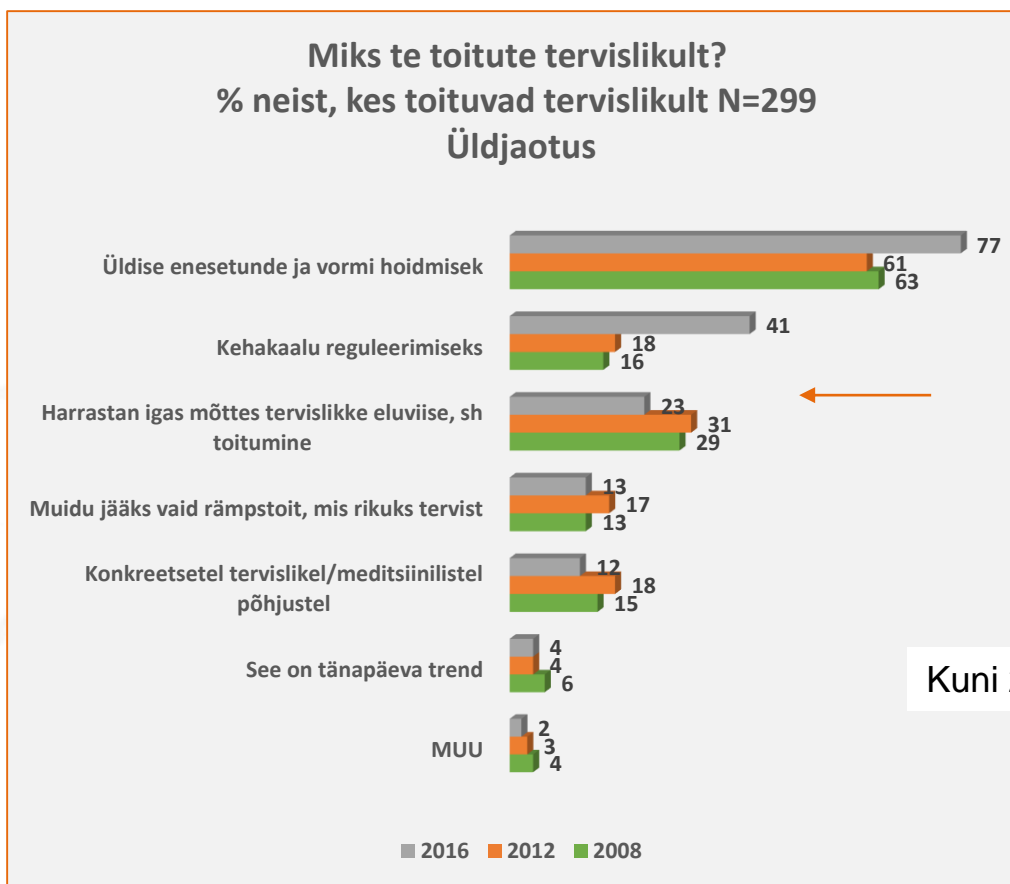
Miks ei toituta tervislikult?

Miks te ei toitunud tervislikult?
% neist, kes vastasid, et ei toitunud tervislikult (N=183)
Üldjaotus



■ 2016 ■ 2012 ■ 2008

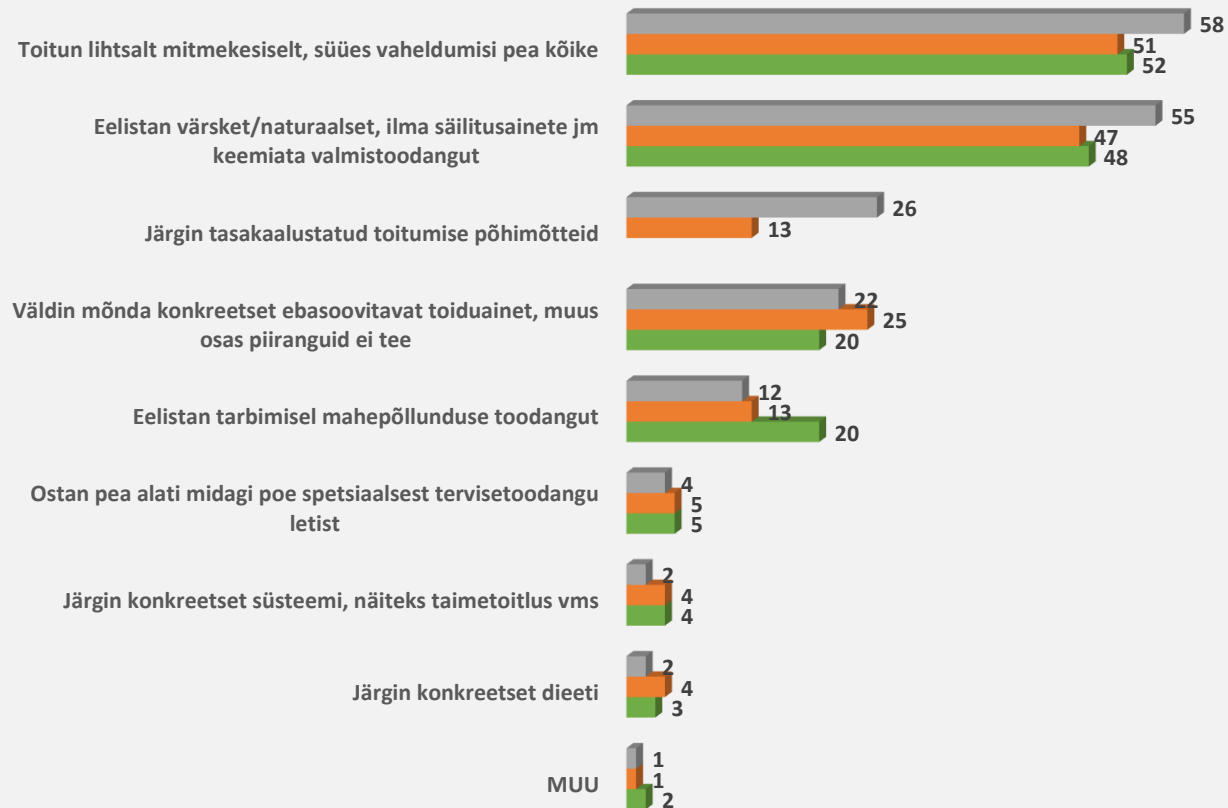
Miks toitutakse tervislikult?



Kuni 2 vastust

Kuidas tervislikult toitutakse?

Milles seisneb teie tervislik toitumine?
 % neist, kes toituvad tervislikult (N=299)
 Üldjaotus



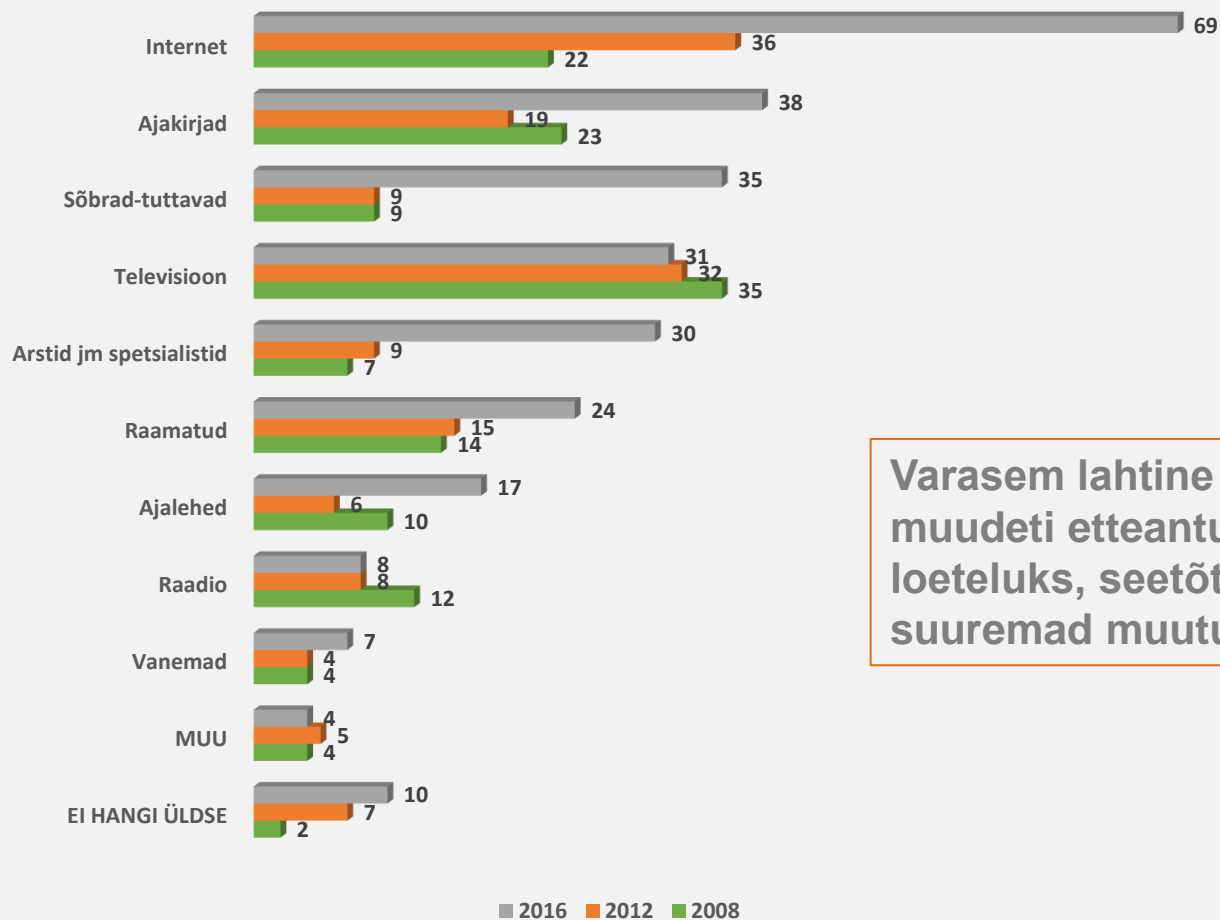
■ 2016 ■ 2012 ■ 2008

Tervisliku toitumise teabe allikad

Millistest allikatest hangite te informatsiooni tervisliku
toitumise kohta?

% neist, kes toituvad tervislikult (N=299)

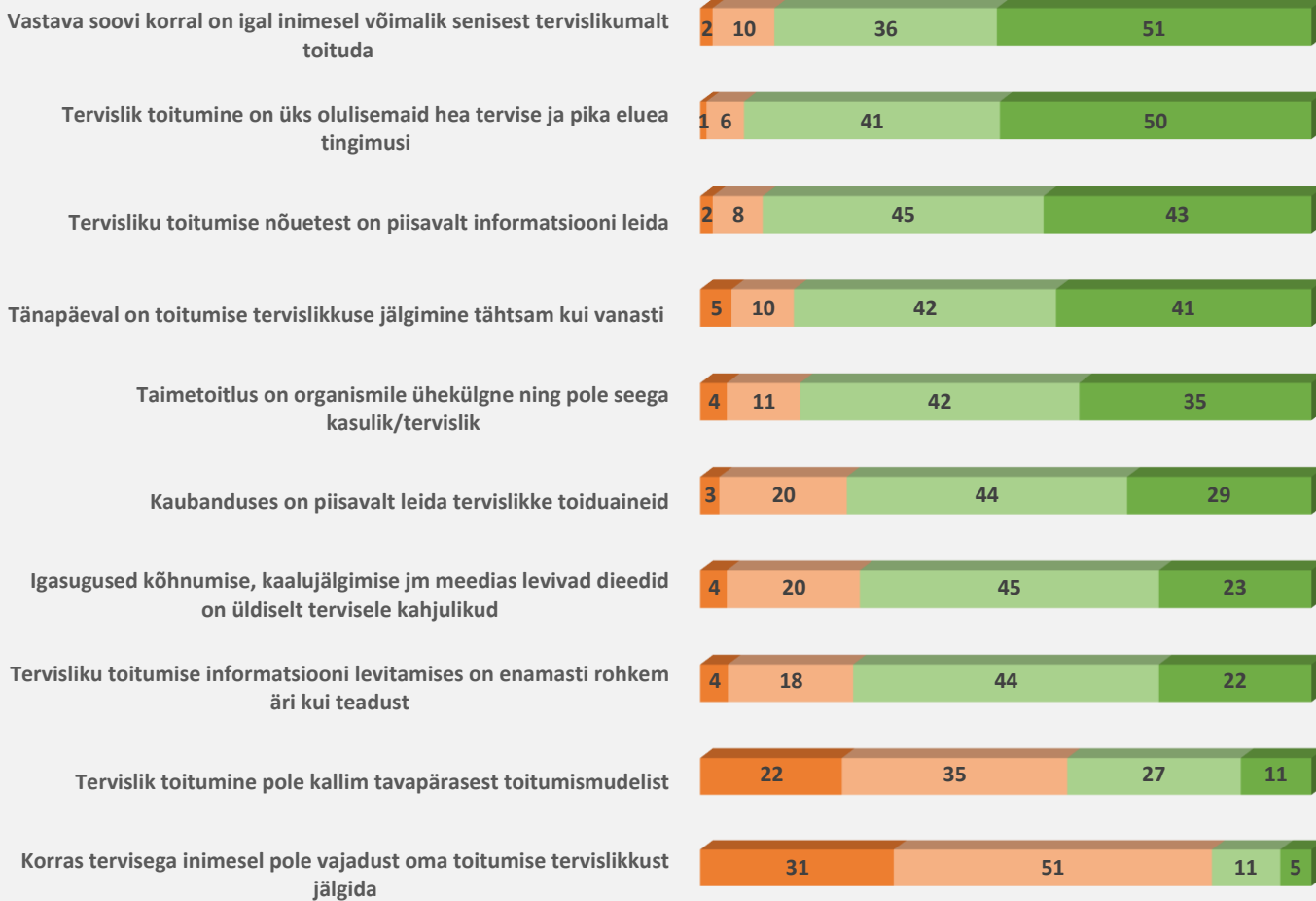
Üldjaotus



Varasem lahtine küsimus
muudeti etteantud
loeteluks, seetõttu ka
suuremad muutused

Hoiakud

Väited Üldjaotus 2016



■ Ei ole nõus ■ Pigem ei ole nõus ■ Pigem nõus ■ Täiesti nõus

Tervislikud toiduainete koostisosad.

Lahtised vastused

Nimi	Arv
Valgud	197
Vitamiinid	174
Kiudained	113
Süsivesikud	95
Rasv (teatud, head)	82
Mineraalid	67
Täisterad	23
Kaltsium	21
Oomega 3	18
Vesi	13
Raud/Jood	12
Proteiin	9
Taimsed rasvad/ained/valgud	9
Magneesium	9
Mikro/makroelemendid	7
Küllastumata rasvad/rasvhapped	6
Antioksidandid	6
Loomsed rasvad	3
Aminohapped	3
Muu	57
Ei tea	9
Muud kahetised vastused*	115

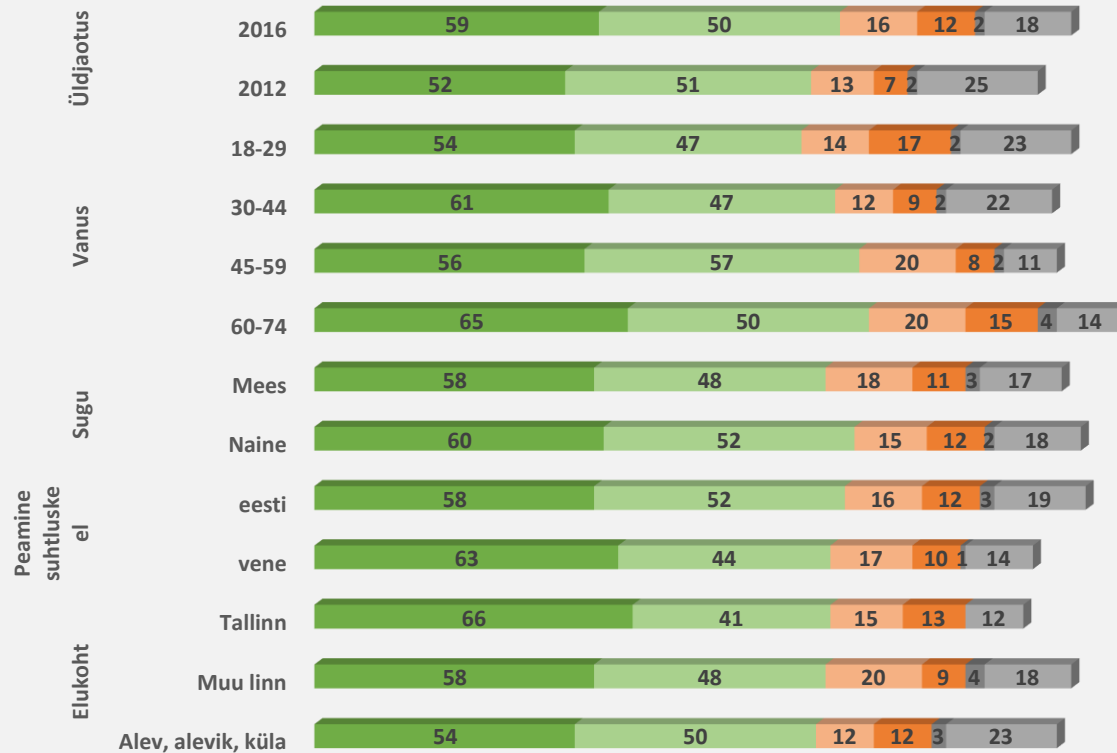
“muud kahetised vastused” sisaldavad koostisosi ja aineid, mis võivad olla nii koostisosad kui eraldi toiduained, näiteks liha, kala, puuvili, juurvili jms, mistõttu vastuse iseloomu on raske tõlgendada.

Ebatervislikud toiduainete koostisosad

Nimi	Arv
Suhkur	196
Rasvad	167
Säilitusained	119
Sool	76
E-ained	70
Toiduvärvid/Värvained	60
Süsivesikud	49
Jahu, nisujahu, valge jahu	46
Transrasvad	39
Maitse-/magusained, lõhna-/maitsetugevdajad, suhkruasendajad	33
Lisaained	31
Nitraadid	15
Küllastatud rasvhapped/rasvad	12
GMO	12
Keemia	12
Alkohol	11
Pestitsiidide jäägid/mürkained/väetise jäägid	9
Kolesterool	9
Palmiõli	9
Tärklis	7
Naatriumvesinikglutomaat	6
Emulgaatorid	6
Soja	6
Gluteen	4
Laktoos	3
Stabilisaatorid	3
Muu	43
Ei tea	3
Muud kahetised vastused*	57

E ainete mõju toodetele

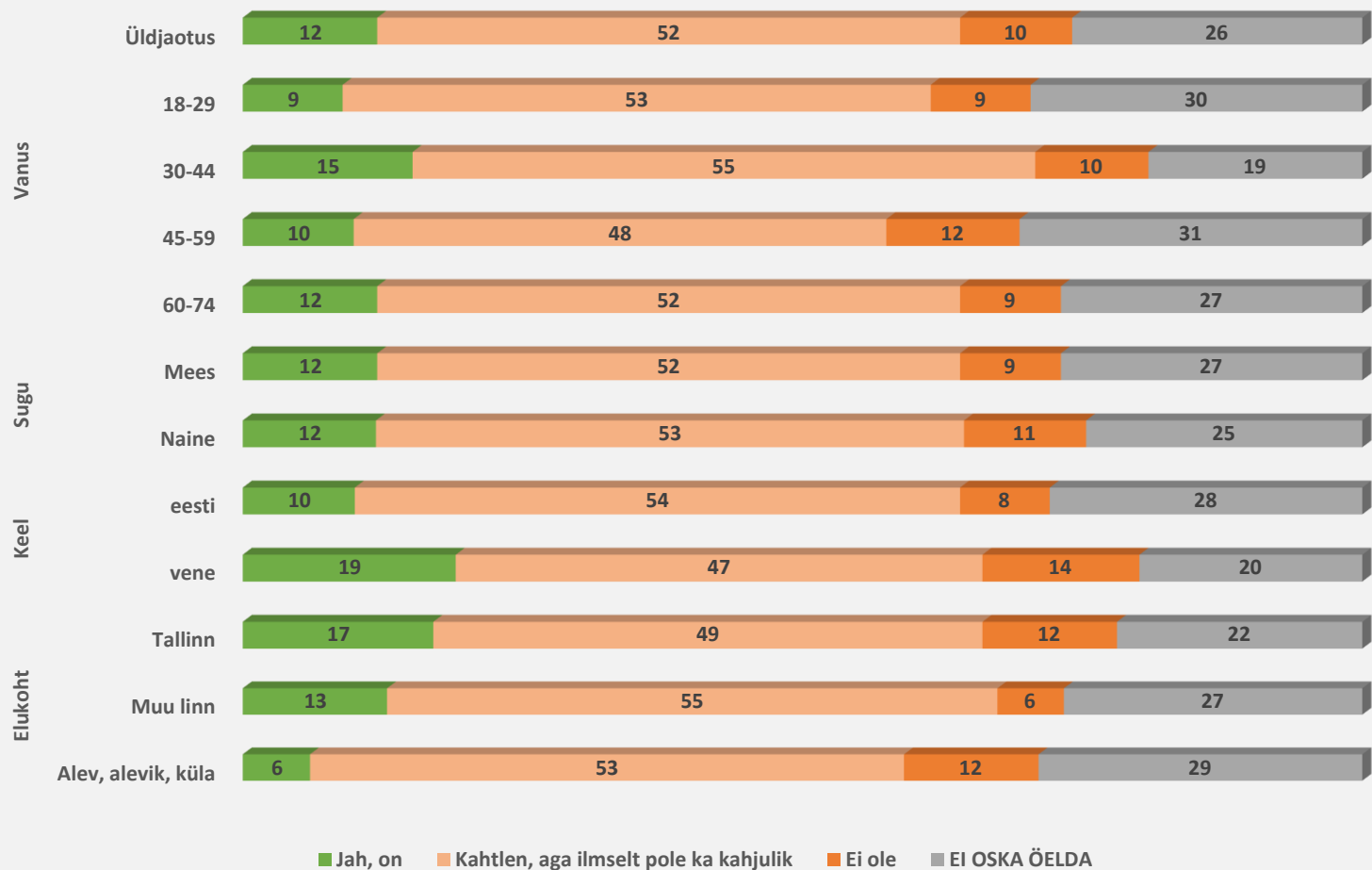
Kuidas mõjutavad E märgiga tähistatud koostisosad toodet?
% vastajatest (N=500)



- Mõned vähendavad tootetervislikkust
- Parandavad toote koostist ja välimust
- Tagavad toote ohutuse
- Mõned suurendavad toote tervislikkust
- Ei mõjuta
- EI OSKA ÖELDA

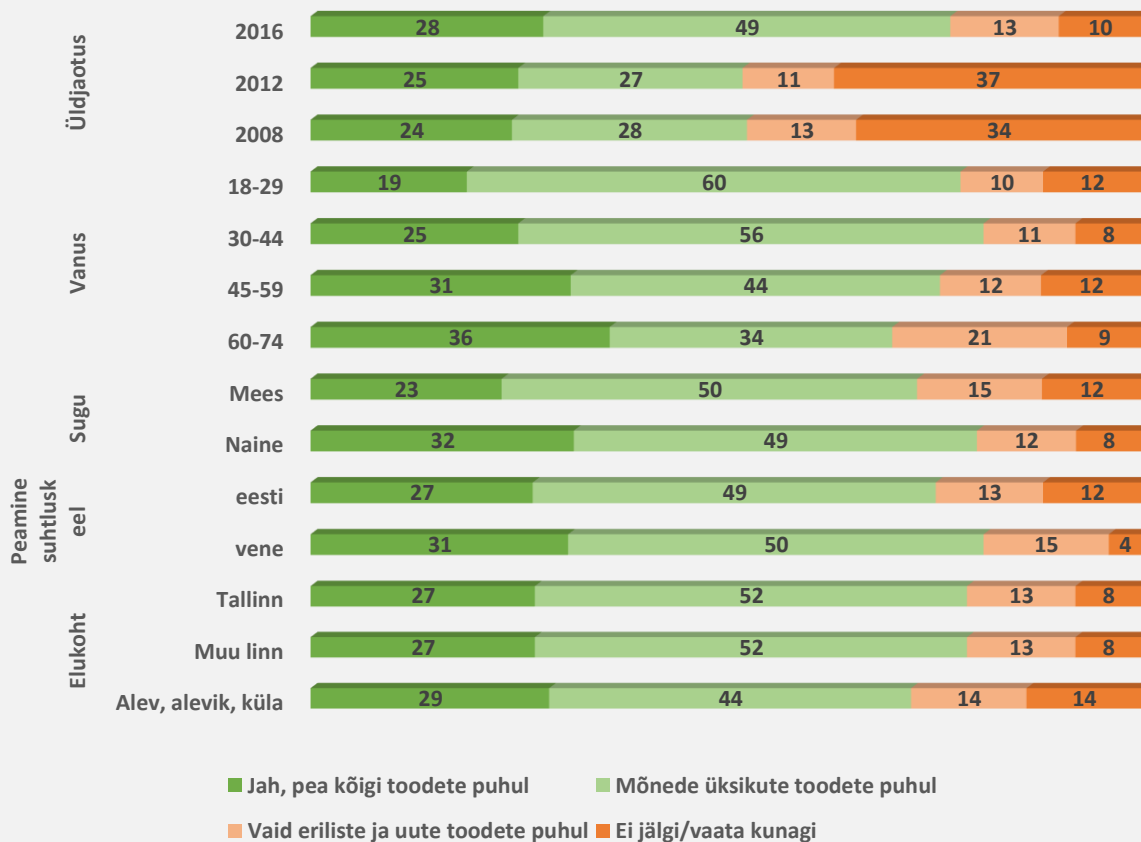
Laktoosivabade piimatoodete tervislikkus

Osa inimesi peab laktoositalumatuse tõttu tarbima laktoosivabu piimatooteid. Kas teie arvates on laktoosivaba piimatoodete tervele inimesele tervislik?
% vastajatest (N=500)



Pakendil oleva info jälgimine toote koostise kohta

Kas te jälgite/vaatate toiduainete ostmisel pakendil olevat infot toote koostise kohta?
% vastajatest (N=500)



Meetodist tulenev varasemast läbimõeldum vastus

Millist infot pakendil jälgitakse?

- Kõige enam jälgitakse infot toote põhikomponentide kohta (76%)
- Seejärel lisaainete sisaldust (65%) ja suhkru sisaldust (46%)

Tervisliku toitumise infoallikate usaldusväärsus

Infoallikate usaldusväärsus

- **Endiselt on usaldusväärseimaks allikaks arstide soovitus** (jah on – 64%), kuid mõnevõrra on tulemus langenud (2008 76%, 2012 69%) ning suurenenud on mõningaste kahtlejate osa (31% ⇐ 22% ⇐ 16%). Eitajate osa pole muutunud.
- **Järgnevad teaduslikud artiklid ja uuringud** (54%) ning kokaraamatud (47%). Tervisesaadet televisioonis, mis eelmisel korral oli veel teisel kohal, langes neljandaks (40%).
- **Seejuures on märkimisväärne, et kõigi nimetatute usaldusväärssuse hinnang on alates 2008 aastast järjest langenud.** Seda tendentsi on näha ka järgnevate allikate puhul. Vaid nende allikate kohta antud hinnangud, mis ka varem ei olnud usaldusväärsed, on jäänud üldjoontes endiseks.
- Nimekirja **kõige vähem usaldusväärseks allikaks peetakse telereklaami** (usaldusväärseks peab vaid 1%), kuid palju parem pole olukord ka info- ja reklaammaterjalidega kauplustes (2%).
- Lisaks tasub mainida, et **kõrge pole ka toote pakendil oleva info usaldusväärsus** ning seegi on järjest langenud (13% ⇐ 22% ⇐ 27%)
- **Seega muutuvad hinnangud kõigi infoallikate kohta järjest kriitilisemaks (järjest enam kasutatakse kahtlevat hinnanguvarianti „nii ja naa“).**

Tervisliku toitumise kõneisikute usaldusväärsus

- Ülaltoodu jätkuna peetakse **kõneisikuist usaldusväärsemateks arste (63%) ja teadlasi (60%)**. Ka nende kõneisikute puhul ilmneb kahtlevate vastuste osakaalu mõningane suurenemine. Kolmandana järgneb **toitumisenõustaja/treener (45%)**, mis lisati nimekirja esmakordselt.
- Samuti uue kõneisikuna lisatud **Toiduliidu esindajat pidas kõneisikuna tervisliku toitumise teemadel usaldusväärseks 26%** ning „nii ja naa, vahepeal“ hinnangu andis 56% küsitletuist, mis annab pingereas kokku viienda koha.
- Kolmanda uue lisatud kõneisikut – **ametnik riiklikust asutusest – pidas usaldusväärseks vaid 7% küsitletuist**
- Endiselt on viimastel kohtadel müüja/müügiesindaja (1%), tuntud meediapersoon (2%) ja ajakirjanik (4%).
- **Kokkuvõttes on ka kõneisikute usaldusväärssuse hindamisel näha üldine skepsise suurenemine, ehk langes pea kõigi kõneisiku tüüpide usaldusväärsus.**