



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Mida eestlased söövad?

Rahvastiku toitumise uuring 2014

Eha Nurk



Rahvastiku toitumise uuringu eesmärk

usaldusväärsete ja põhjalike toitumist ja toidu koostist käsitlevate andmete kogumine

- andmed üksikisiku täpsusega
- üldistatav riskihindamise teostamiseks
 - tasakaalustamata toitumine
 - toiduohutus
- muutused üle aja

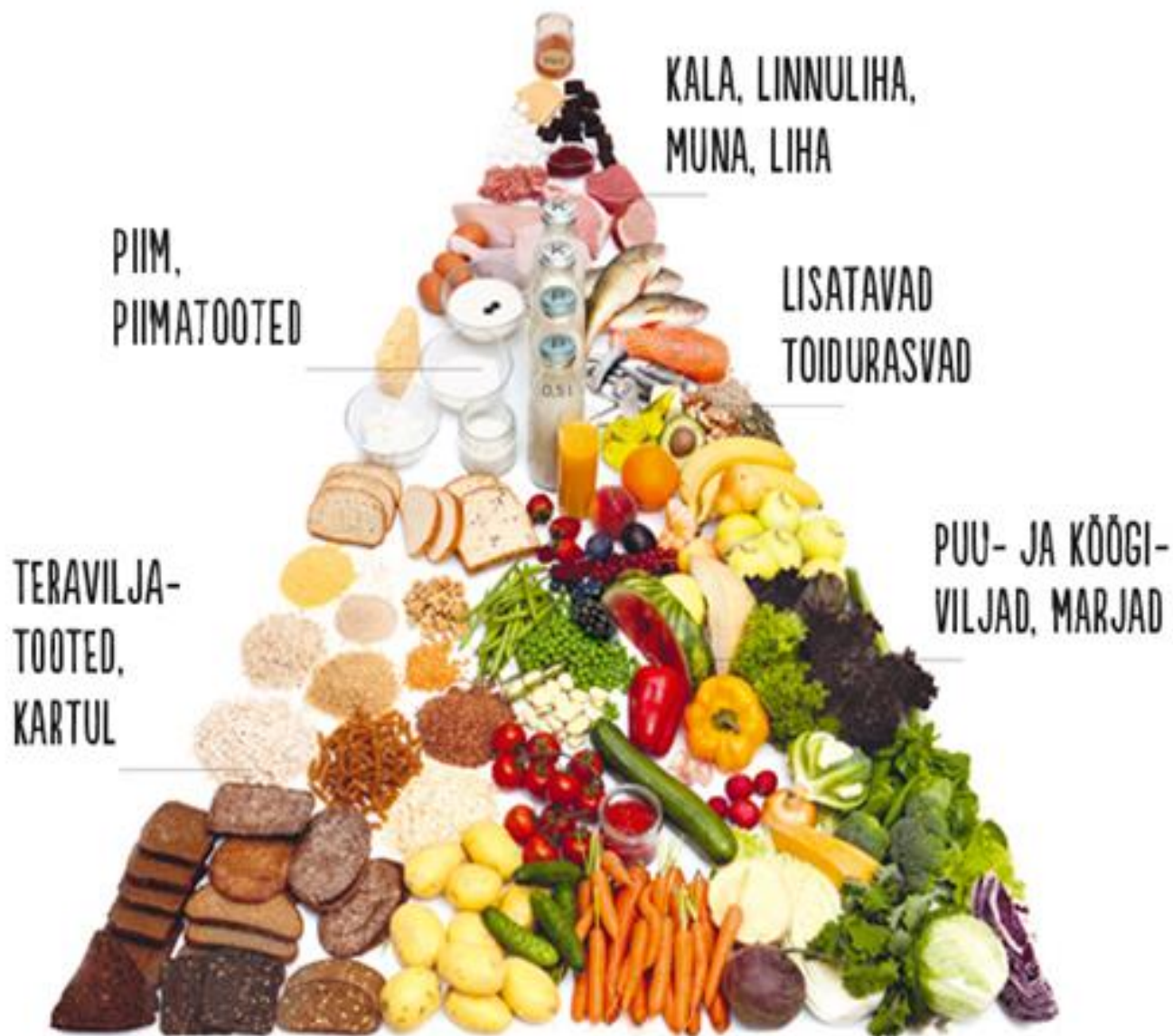
- 4 kuu - 74 aastased
- N = 8940 → 4755



- Esinduslik kihitatud juhuvalim
 - vanus, sugu, rahvus, elukoht
- Neli aastaaega ja seitse nädalapäeva
- Kaks 24 h küsitlust kahel mittejärjestikusel päeval, u kahe nädalase vahega
 - toidupäevik (<10 a) & meenusmeetod (>11 a)
- Toiduohutus
 - kaubamärk, rikastamine, tootmis-, valmistus- ja säilitusviisid, kasutatud pakkematerjalid
- Toitude tarbimise sagedusküsimustik
- Toitainete omastamist mõjutavad elustiili tegurid: kehaline aktiivsus, suitsetamine
- Sotsiaal-demograafilised näitajad
- Antropomeetrilised näitajad



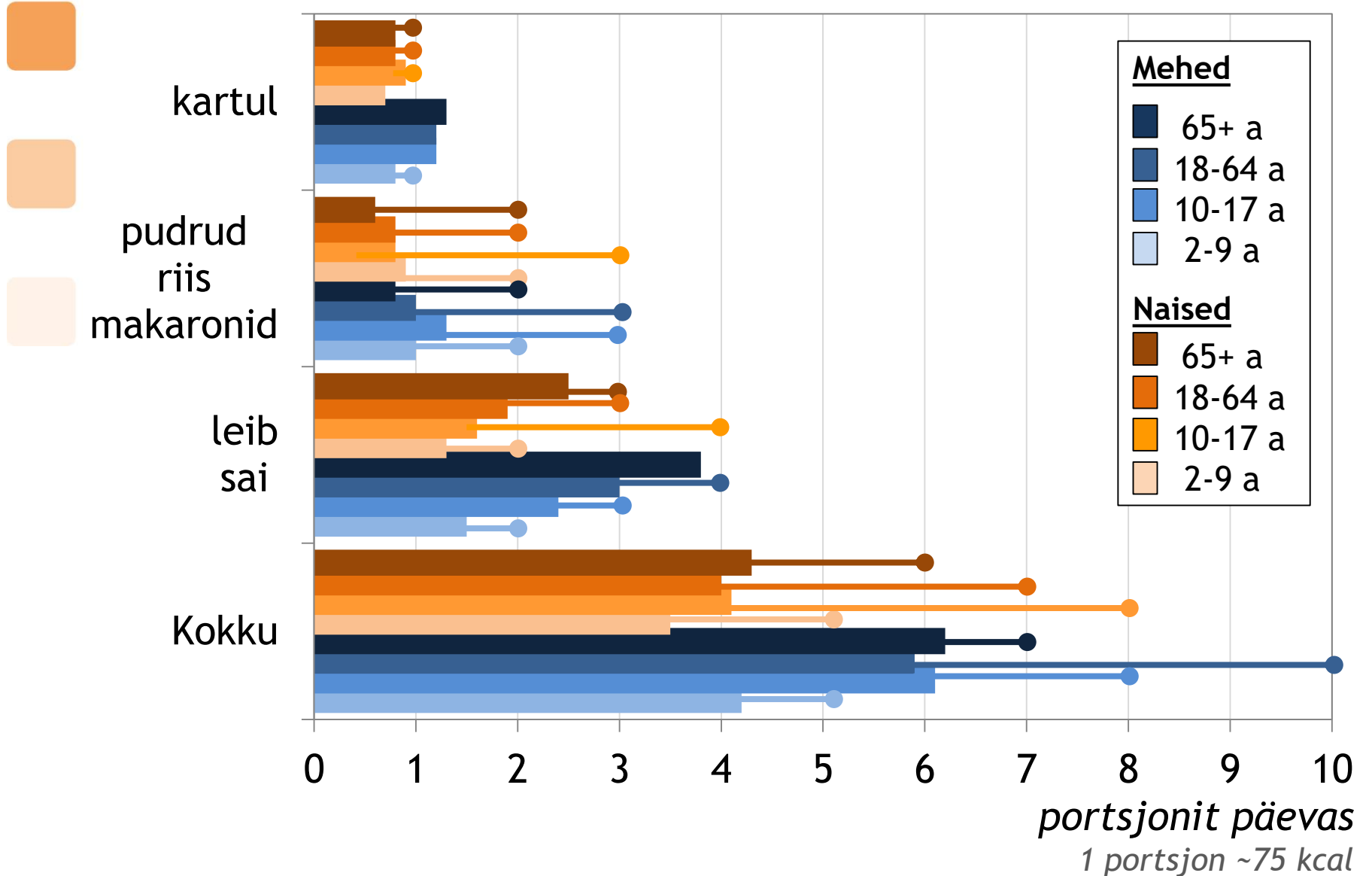
Toidupüramiid



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

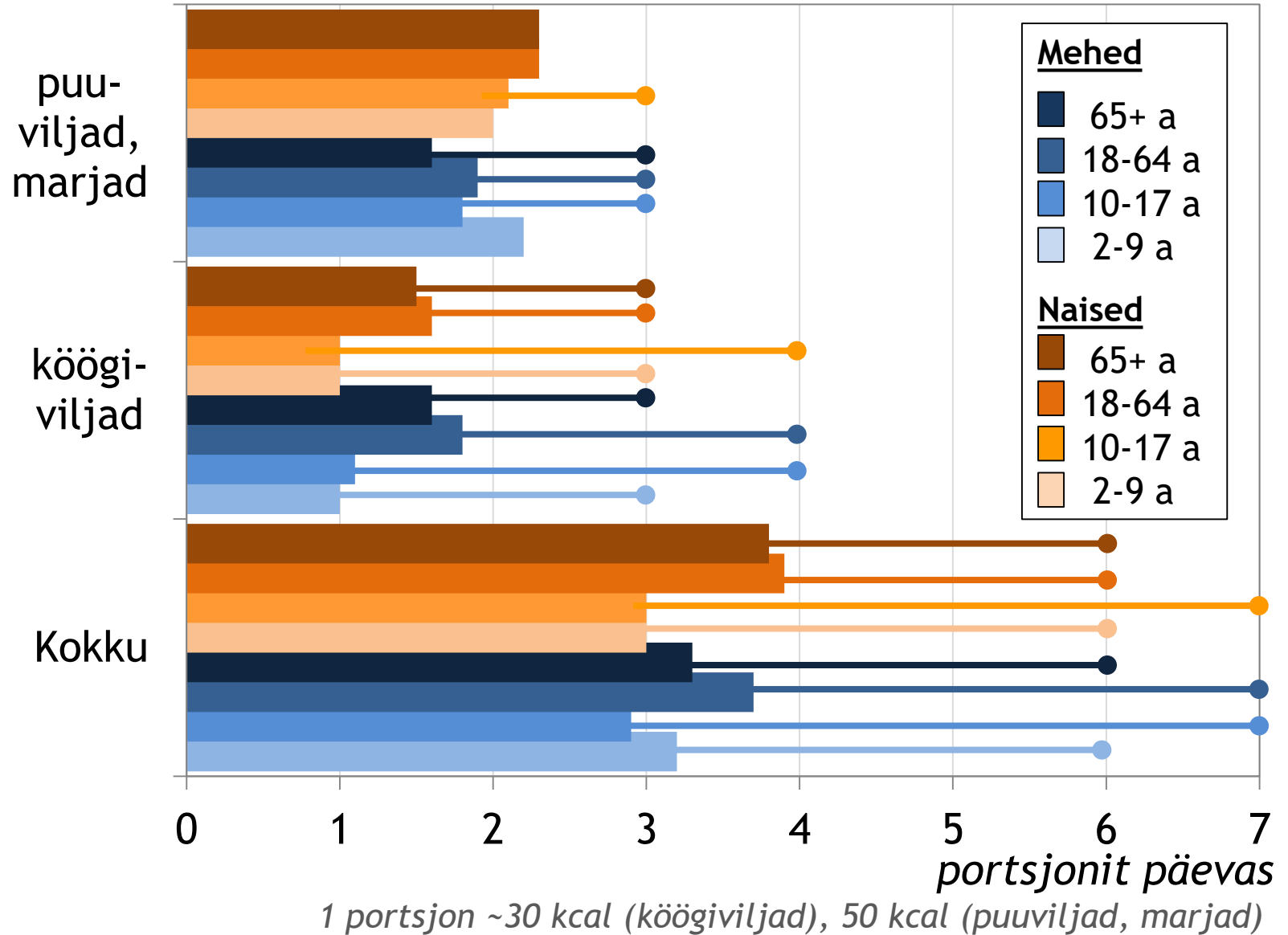


Teraviljatooted ja kartul



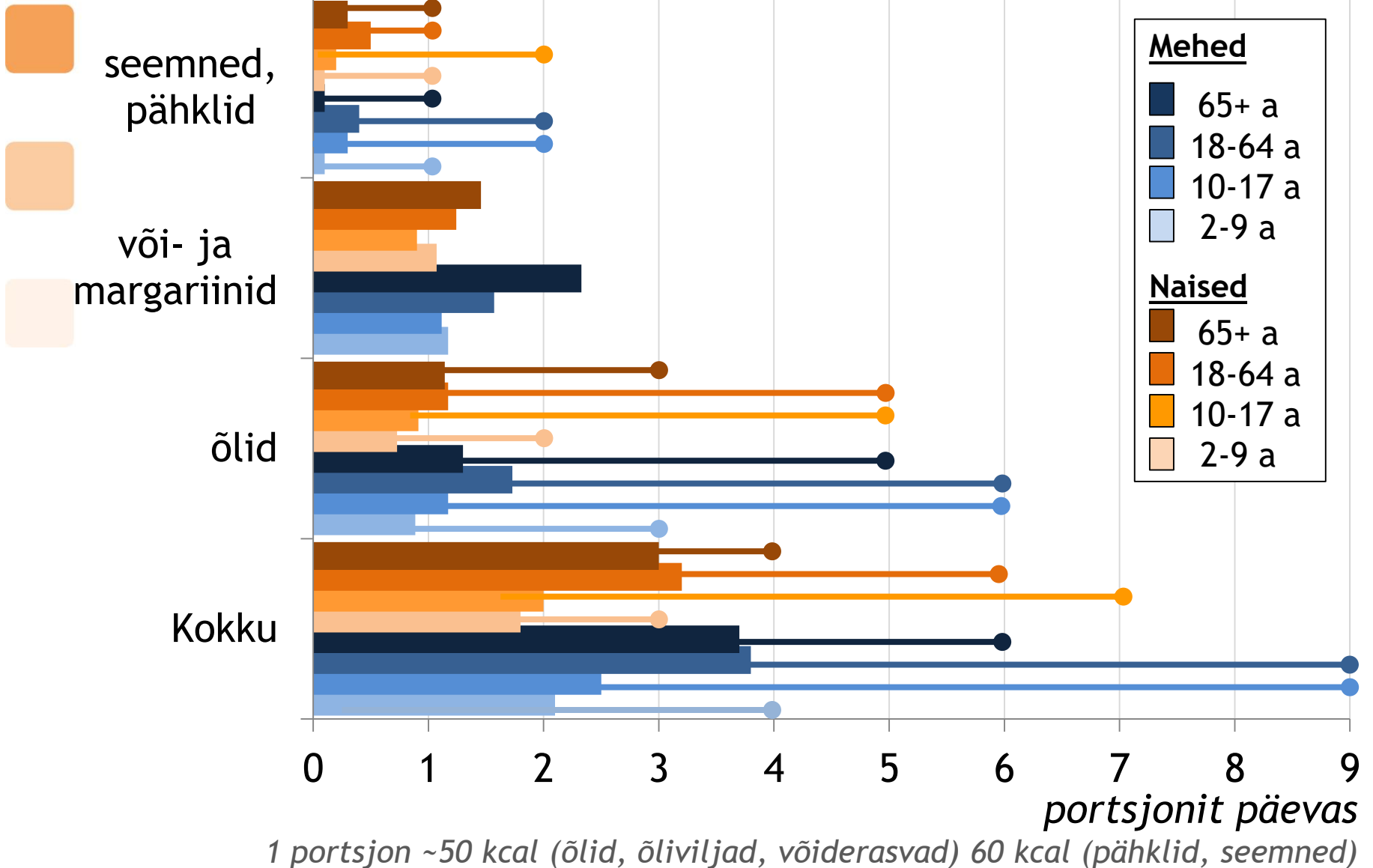


Köögi- ja puuviljad, marjad



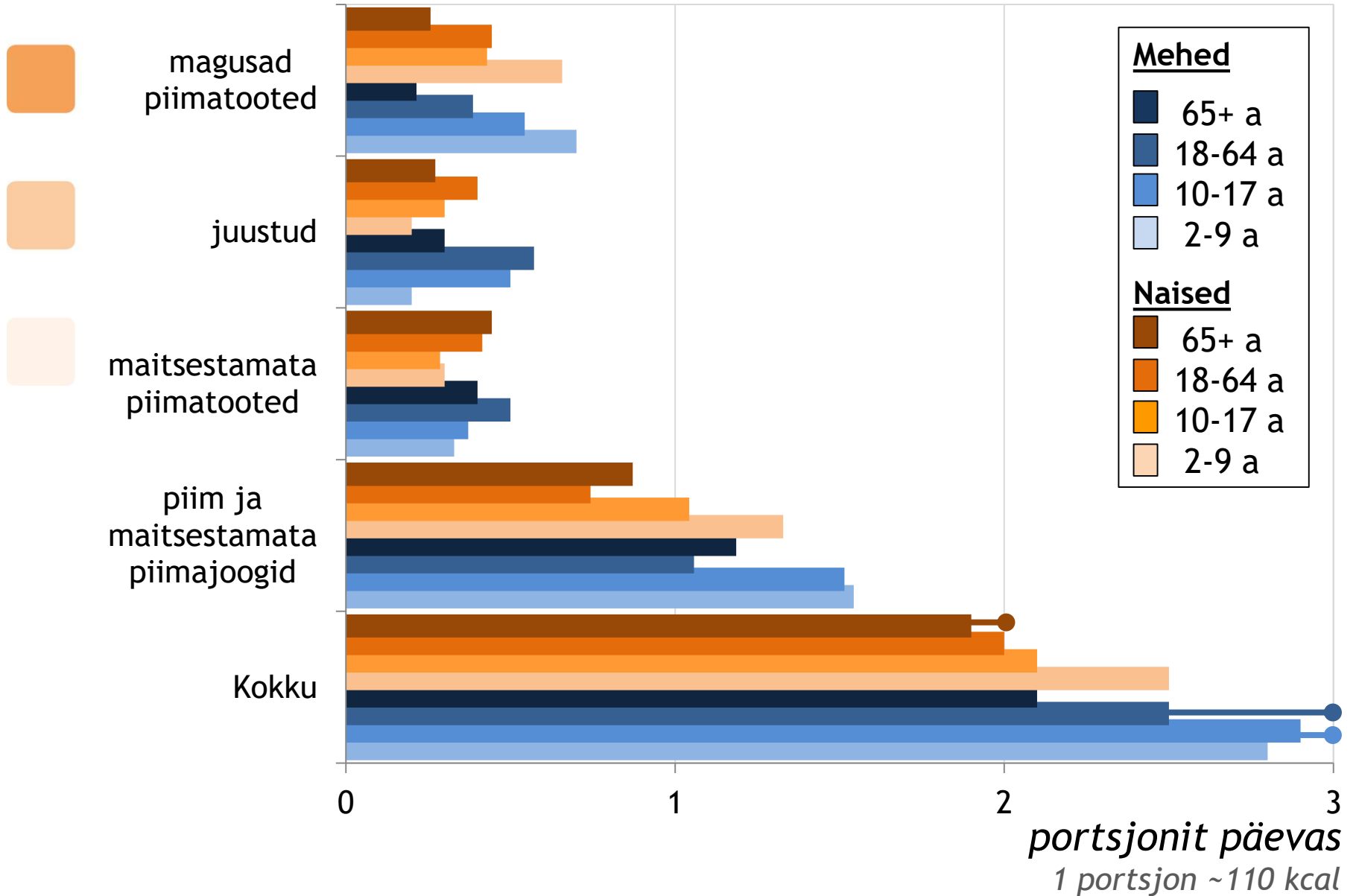


Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad



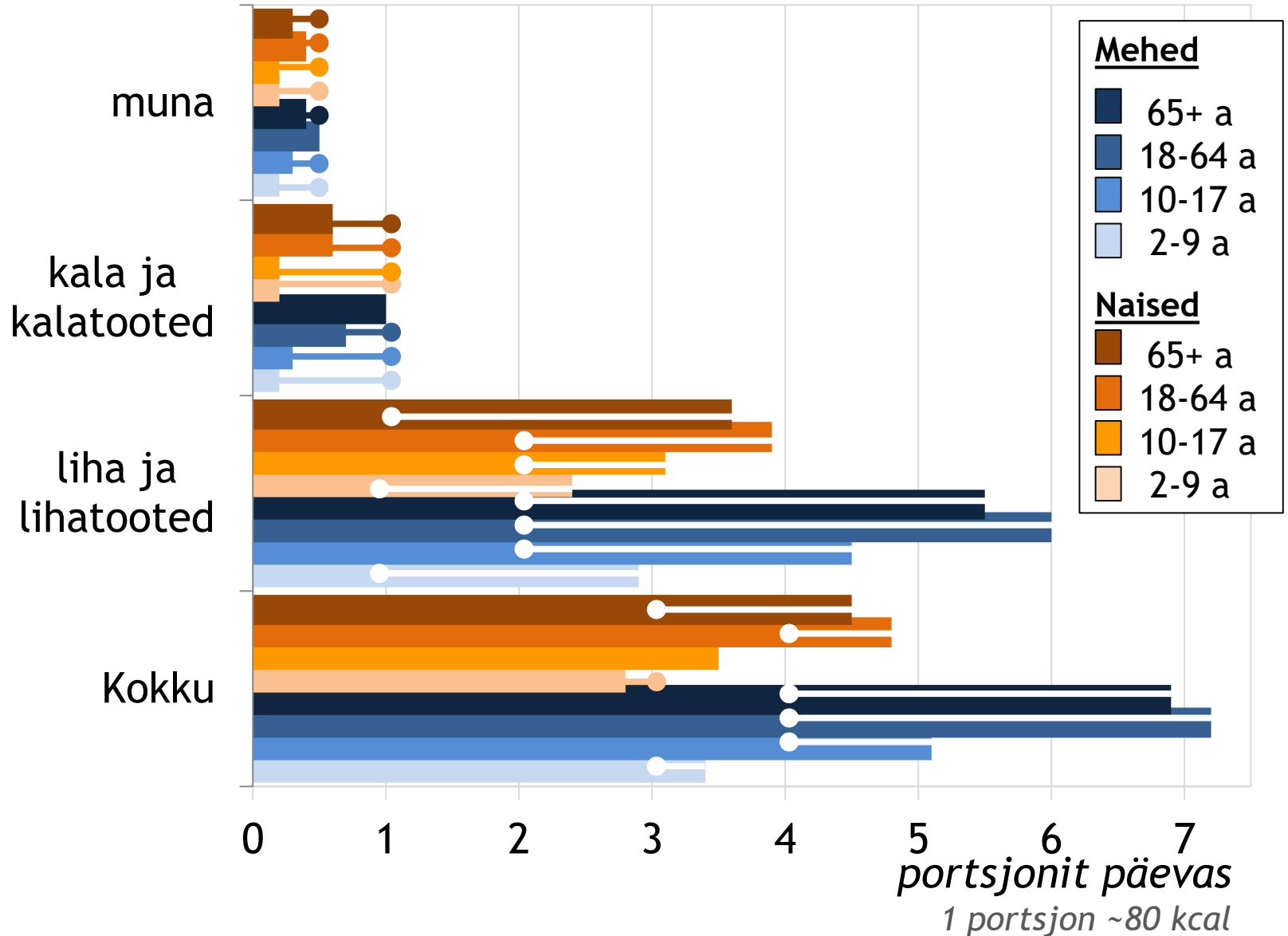


Piim ja piimatooted





Kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted





Suhkur, magusad ja soolased näksid



karastus-,
energia- ja
mahlajoogid

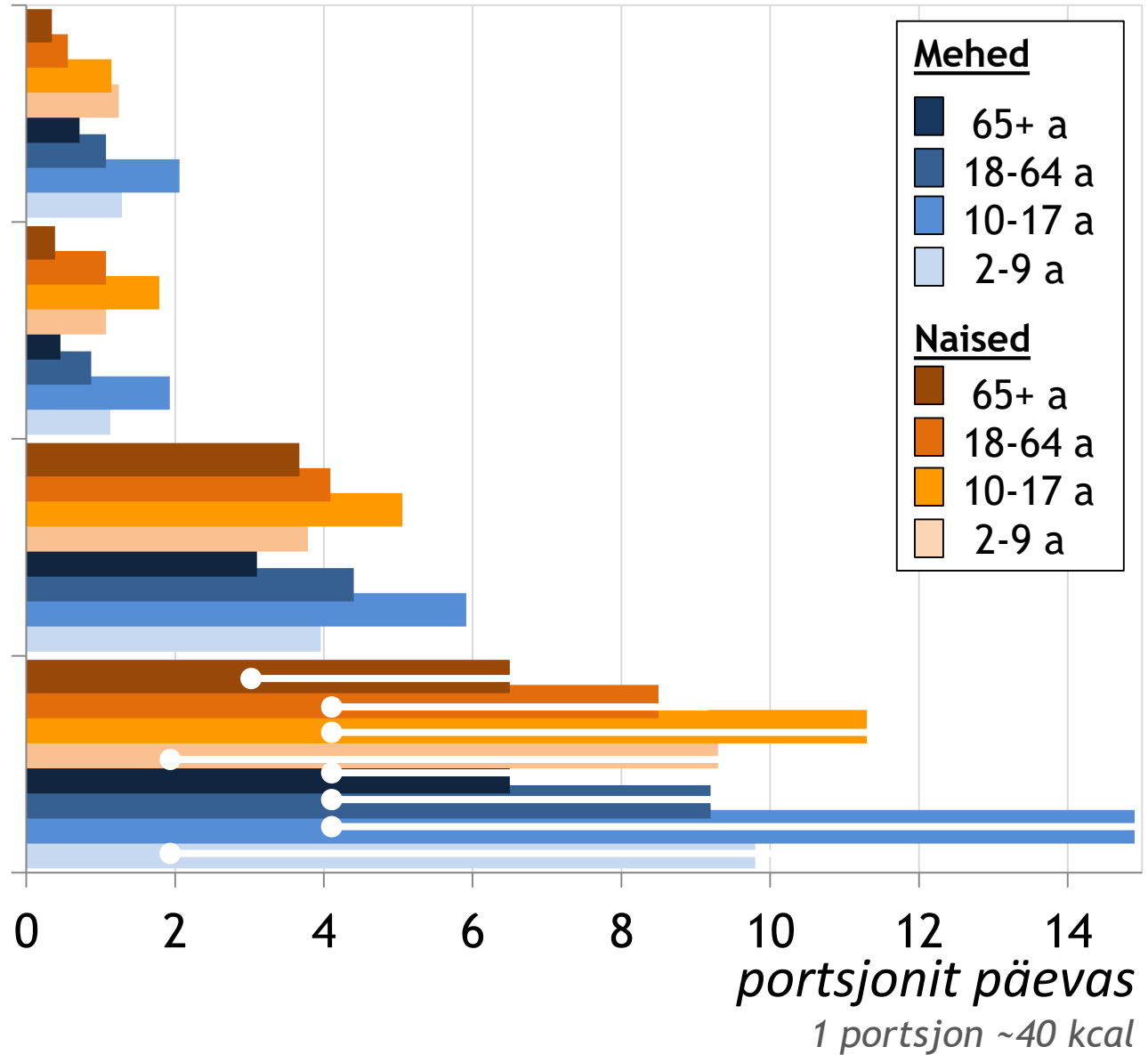


kommid,
šokolaad



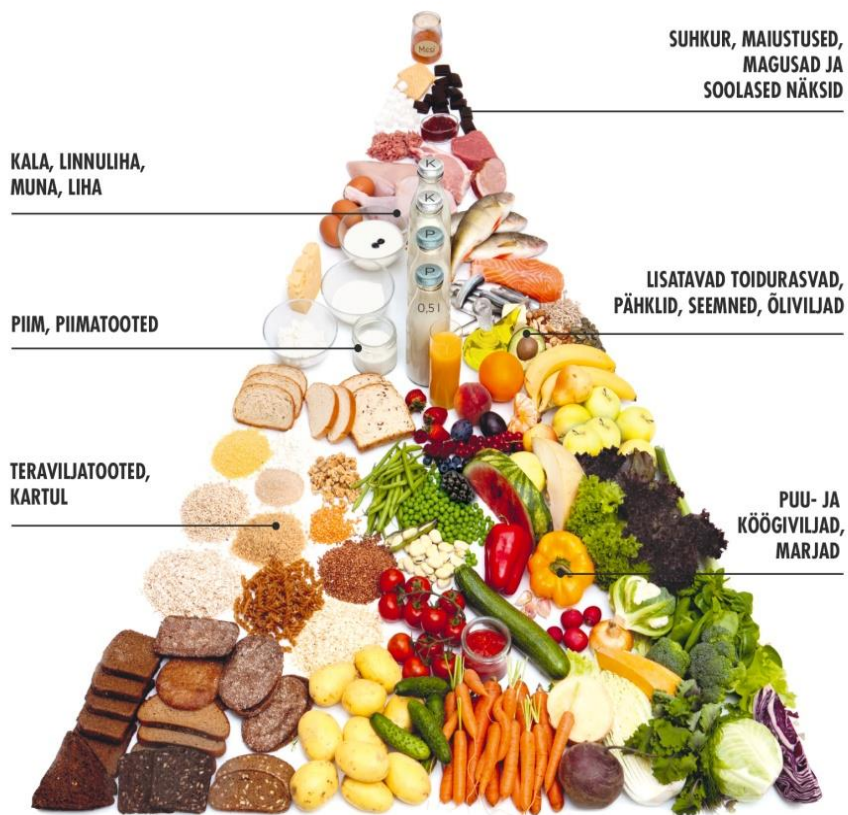
pagari- ja
kondiitritooted

Kokku



TOIDUPÜRAMIID

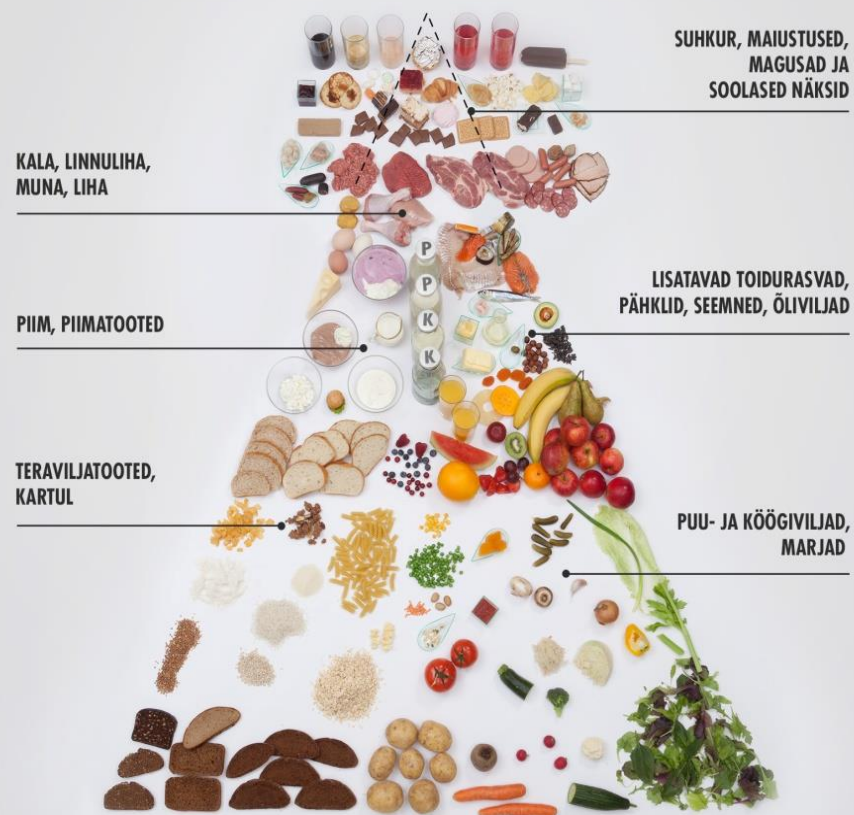
SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

RAHVASTIKU TOITUMISE UURING:

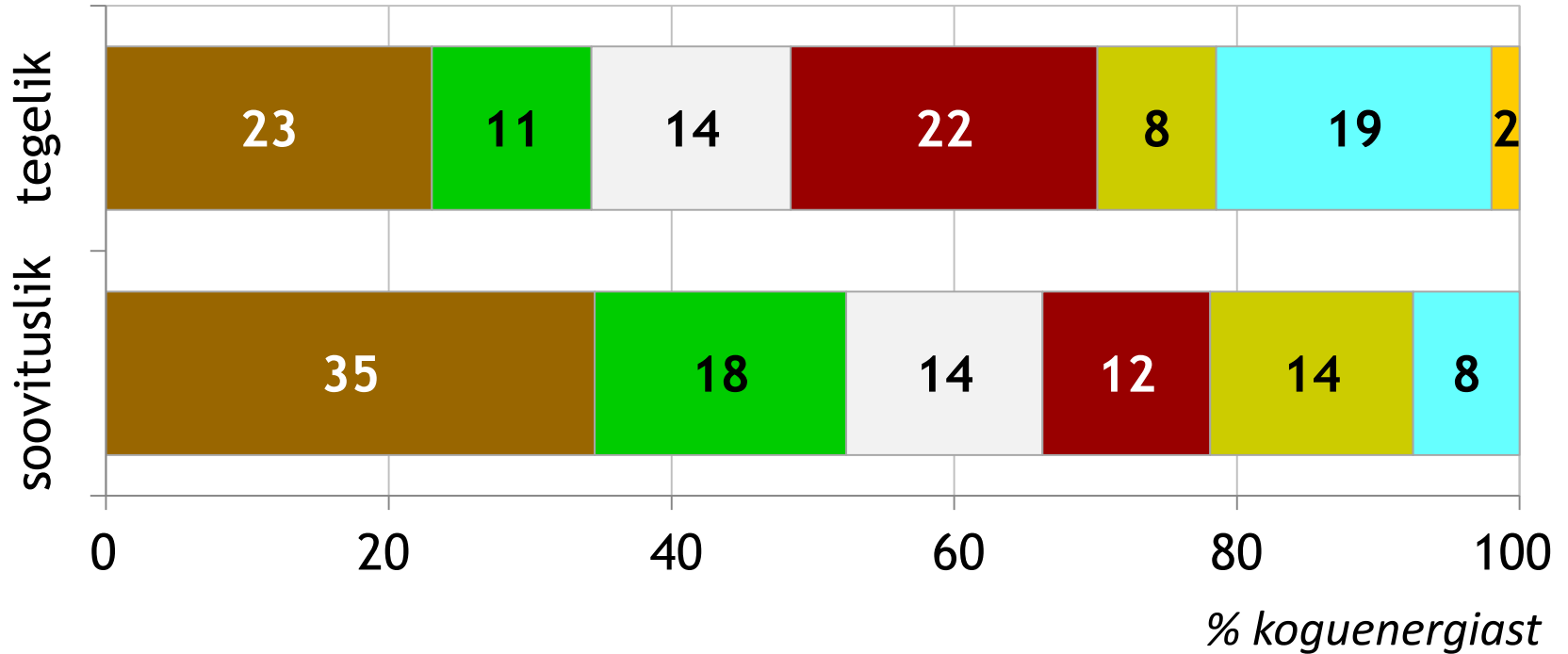
TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Keskmiselt 2000 kcal tarbinud inimese nädalane toidukogus



Toidurühmade osakaal koguenergiast



■ Tärkliserikkad toidud

■ Puu- ja köögiviljad, marjad

■ Piimatooted

■ Kala, kana, muna, liha

■ Lisatavad toidurasvad jms

■ Magusad ja soolased näksid

■ Alkohoolsed joogid

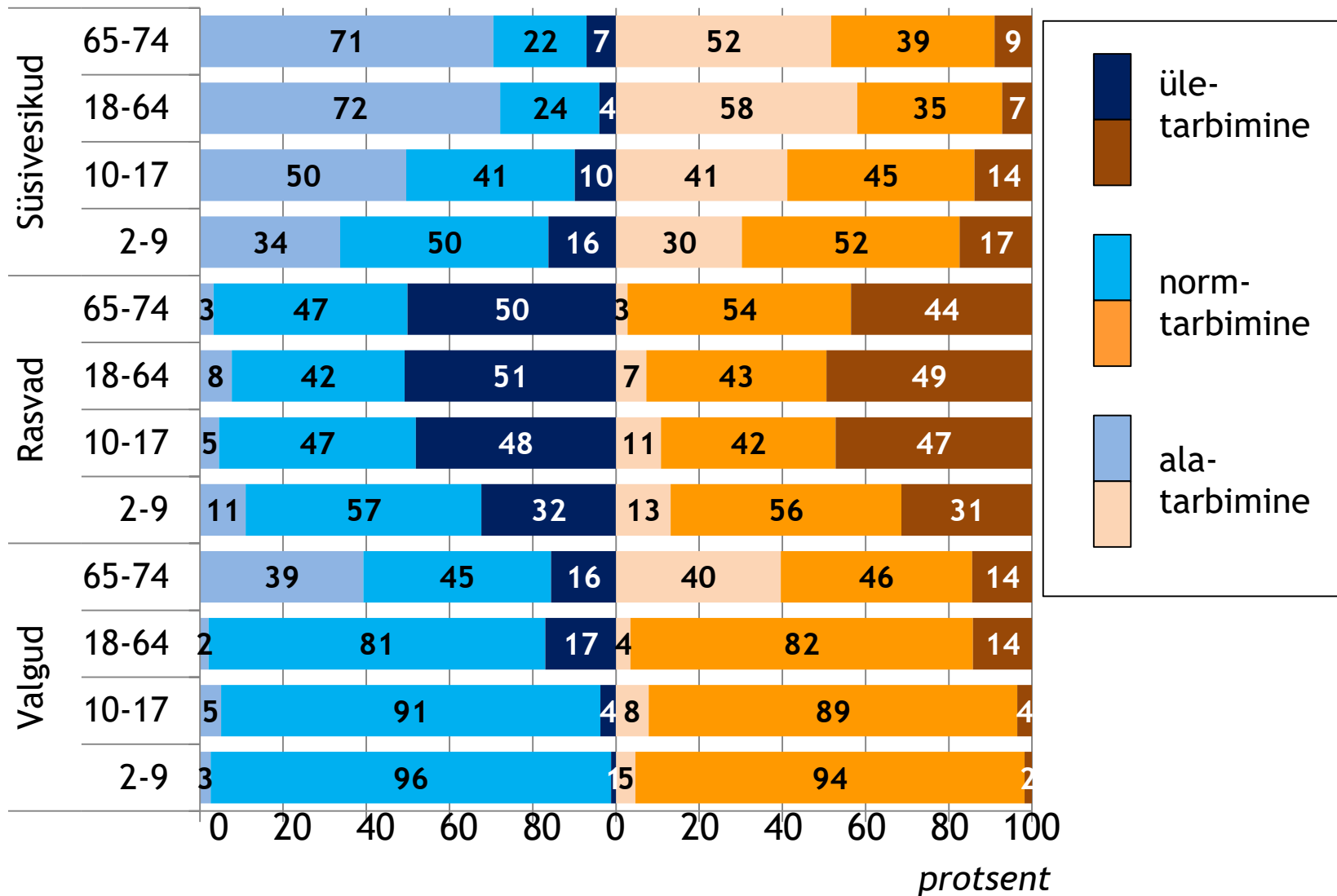


Makrotoitained

vanus aastates

Mehed

Naised



protsent

Vitamiinid

	2-9 a		10-17 a		18-64 a		65+ a	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Vitamiin A, RE	↑↑	↑	😊	😊	😊	😊	↑	😊
Vitamiin D, µg	↓↓↓↓	↓↓↓↓↓	↓↓↓	↓↓↓↓↓	↓↓	↓↓↓	↓↓↓	↓↓↓↓↓
Vitamiin E, mg	😊	😊	😊	😊	😊	😊	↓	😊
Vitamiin B1 (tiamiin), mg	😊	😊	↓	↓	↓	↓	↓	😊
Vitamiin B2 (riboflaviin), mg	😊	😊	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Vitamiin B3 (niatsiin), NE	↑↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
Vitamiin B6, mg	↑	😊	😊	↓	↓	😊	😊	↓
Vitamiin B9 (folaadid), µg	↑	↑	↓↓	↓↓↓	↓	↓↓↓	↓↓	↓↓↓
Vitamiin B12, µg	↑↑↑↑↑	↑↑↑↑	↑	↑	↑↑↑	↑↑	↑↑↑	↑↑
Vitamiin C, mg	↑↑	↑↑	😊	😊	↓	↓	↓↓↓	↓↓



Mineraalained



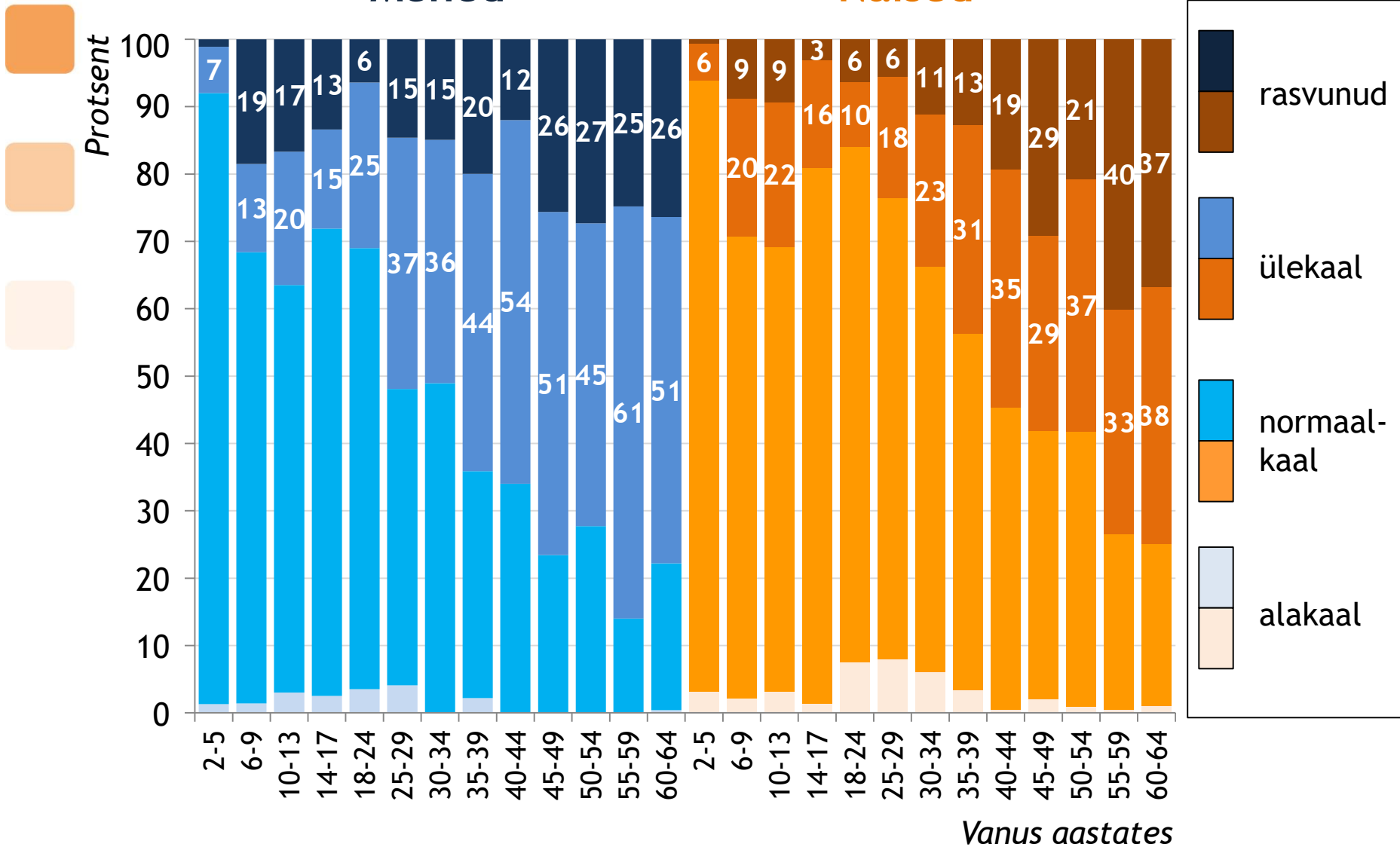
	2-9 a		10-17 a		18-64 a		65+ a	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Naatrium, mg	?	?	?	?	?	?	?	?
Kaltsium, mg	😊	😊	😊	↓	😊	↓	😊	↓
Kaalium, g	↑	↑	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Magneesium, mg	↑	😊	↓	↓	😊	😊	↓	😊
Fosfor, mg	↑↑	↑↑	↑↑	↑	↑↑	↑↑	↑↑	↑
Raud, mg	😊	😊	😊	↓	↑	😊	😊	😊
Tsink, mg	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Vask, mg	↑↑	↑↑	↑	😊	↑	↑	↑	
Jood, µg	😊	😊	😊	↓	😊	↓	😊	↓
Seleen, µg	↑	😊	😊	↓	↑	↓	😊	↓



Kehakaal

Mehed

Naised





Soovitused



Toidurühm

Soovitus

Puuviljad



Köögiviljad



Kartul



Täisteratooted



Maitsestatamata piimatooted ja juust



Kala



Liha ja lihatooted



Muna



Pähklid-seemned



Õli ja õliviljad



Suhkur, magusad ja soolased näksid





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Täna kuulamast!

eha.nurk@tai.ee



Eesti Teadusagentuur
Estonian Research Council

TerVE



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti tuleviku heaks



EUMenu
Diet



MAAELUMINISTERIUM