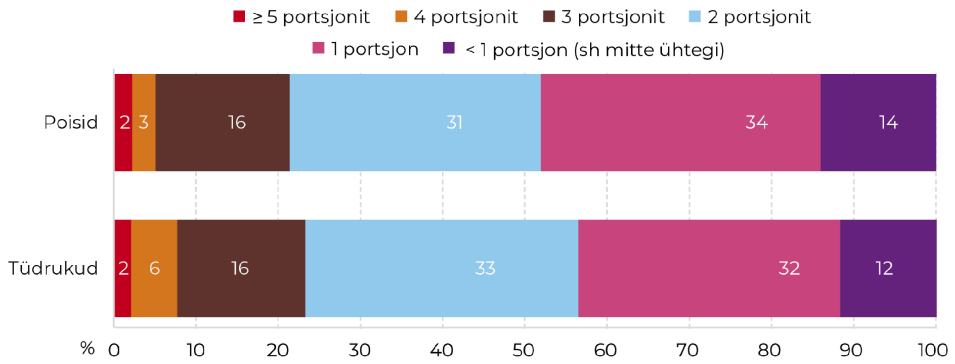
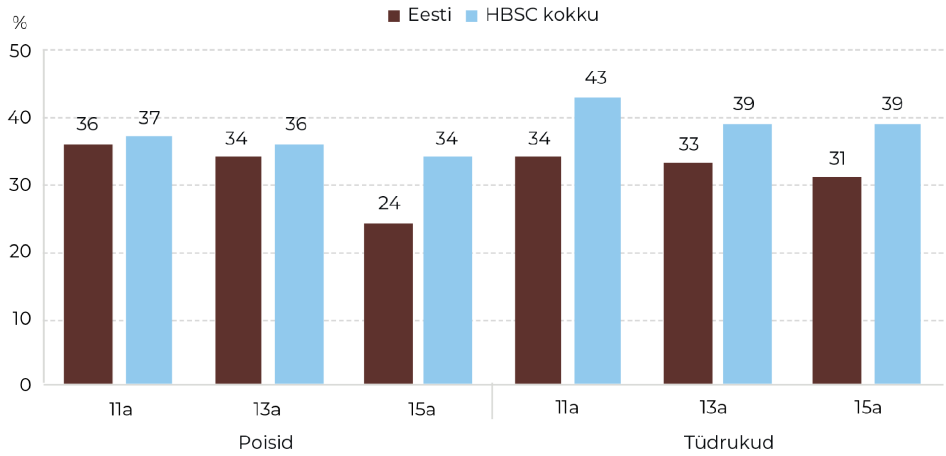
| Paragraafid | Lehekülje nr. |
| --- | --- |
| 3.3.3 Köögi- ja puuviljade söömine | 1 |

## 3.3.3 Köögi- Ja Puuviljade Söömine

Köögiviljad, puuviljad ja marjad annavad organismile vajalikke vitamiine, mineraalaineid ja kiudaineid. Nendes leiduvad antioksüdandid ja teised bioaktiivsed ühendid aitavad vähendada põletikulisi protsesse ja oksüdatiivset stressi [138]. Köögiviljade, puuviljade ja marjade regulaarset tarbimist seostatakse seetõttu krooniliste haiguste väiksema riskiga. Tugevaimad tõendid puudutavad maovähi, kopsuvähi, südame- ja veresoonkonnahaiguste ning üldise suremuse vähenemist. Samuti on leitud seoseid II tüüpi diabeedi, osteoporoosi, depressiooni ja kognitiivsete häirete väiksema riskiga [139]. Köögi- ja puuviljad on madala energiasisaldusega, kuid sisaldavad palju vett ja kiudaineid, mistõttu aitavad need tekitada täiskõhutunnet ja toetavad normaalkaalu hoidmist ning saavutamist.

**Esimese klassi lapsed** peaksid riiklike toitumissoovituste kohaselt sööma päevas vähemalt 300 grammi köögivilju ja 200 grammi puuvilju ehk vastavalt kolm ja kaks portsjonit [131]. COSI 2022. aasta andmete põhjal täitis köögiviljade soovituse vähem kui veerand õpilastest: 23% tüdrukutest ja 21% poistest (joonis 77). Kolmandik lastest sõi köögivilju vaid ühe portsjoni päevas ning 13% ei söönud neid iga päev. Puuviljade ja marjade tarbimine oli mõnevõrra suurem. Vähemalt kaks portsjonit puuvilju ja marju sõi päevas 59% tüdrukutest ja 55% poistest. Ühe portsjoniga piirdus 32% õpilastest ning 11% sõi neid veelgi vähem või ei söönud üldse.

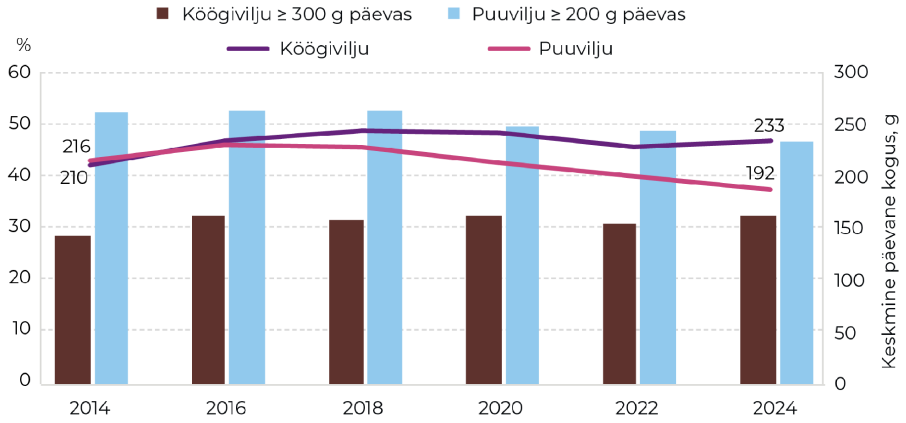



HBSC uuring annab ülevaate sellest, kui sageli söövad **11–15-aastased kooliõpilased** köögi- ja puuvilju. 2022. aasta andmete järgi sõi köögivilju iga päev 32% ning puuvilju 37% õpilastest. Vanuse kasvades väheneb nende toitude igapäevane söömine. Kui 11-aastastest sõi köögivilju iga päev 35%, siis 15-aastaste seas oli see näitaja 27%. Tüdrukud söövad köögivilju sagedamini kui poisid, vastavalt 31% ja 24%. Puuvilju sõi iga päev 44% 11-aastastest ja 29% 15-aastastest õpilastest.

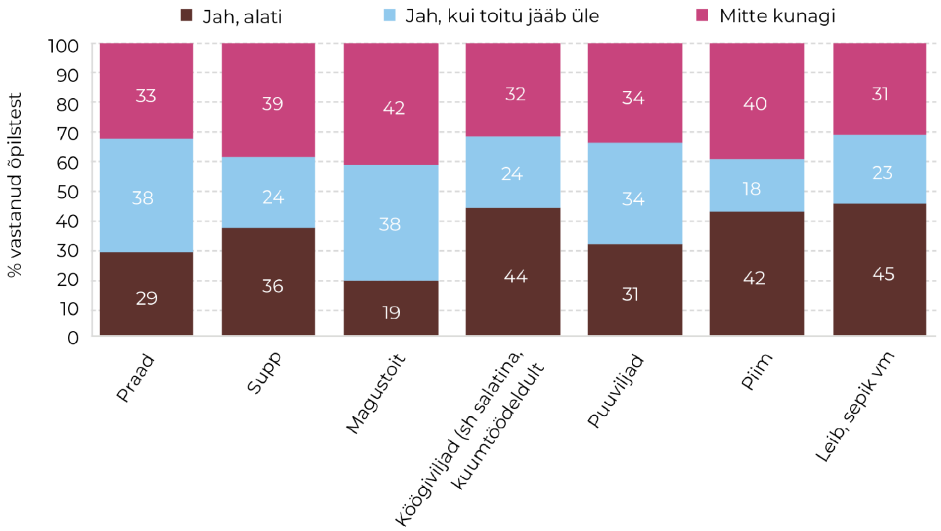
Rahvusvahelises võrdluses söövad **Eesti noored** köögivilju märksa vähem. HBSC riikide keskmine on 38% ning eriti jäävad sellest maha 15-aastased (joonis 78), kes on 43 riigi seas köögiviljade tarbimise sageduse poolest alles 39. kohal. Puuviljade söömisel Eesti noored teiste riikide eakaaslastest oluliselt ei erine [137].

TKU 2024. aasta andmetel sõid **16–64-aastased Eesti elanikud** päevas keskmiselt 233 grammi köögivilju ja 192 grammi puuvilju või marju. Vähemalt 300 grammi köögivilju päevas sõi 32,2% täiskasvanutest ning see näitaja ei ole viimase kümnendi jooksul oluliselt muutunud (joonis 79). Puuvilju ja marju sõi vähemalt 200 grammi päevas 47,4% 16–64-aastastest, mis on veidi vähem kui 2014. aastal.



Koolitoidu rahuolu-uuringu järgi saavad koolilõuna raames köögivilju (toorelt või kuumtöödeldult) alati või siis, kui neid jääb üle, juurde võtta 67,6% küsitletud õpilastest [135]. Alati saavad köögivilju juurde võtta oluliselt sagedamini nende koolide õpilased, kus toitlustajaks on väiketoitlustaja (48,1% *vs.* 44,1% keskmise suurusega toitlustaja ja 40,2% suurtoitlustaja puhul; $p < 0{,}001$) (joonis 80).

Puuvilju saab alati või siis, kui neid jääb üle, juurde võtta 65,5% küsitletud õpilastest. Ka puuviljade puhul saavad neid alati juurde võtta oluliselt sagedamini nende koolide õpilased, kus toitlustajaks on väiketoitlustaja (33,8% *vs.* 28,2% suurtoitlustaja puhul; $p < 0{,}001$).




*Ebatervislik toitumine on Põhjamaades ja Balti riikides üks peamisi haiguskoormust põhjustavaid tegureid, kuid Eesti tulemused tekitavad märksa rohkem muret kui Skandinaavia omad. Kui Taanis ja Norras on toitumisriskidega seotud surmade osakaal kõigist surmajuhtudest 8,9%, siis Eestis on toitumisriskidele omistatav 18,2% surmadest ehk ligi kaks korda enam.*

*Sarnane trend ilmneb ka tervena elatud aastate kao ehk DALY-de puhul, mis mõõdavad enneaegset suremust ja haigusega elatud aastaid. Norras on toitumisriskide osakaal DALY-des madalaim (5,6%), järgnevad Taani (5,7%) ja Island (6,0%). Eestis on tervena elatud aastate kadu toitumise tõttu aga oluliselt suurem – 10,4% [140].*

*Sellised erinevused viitavad sellele, et kuigi üldised toitumis- ja toidusoovitused on Eestis ja Põhjamaades sarnased, erineb nende tegelik järgimine ja järgimise võimalused märkimisväärselt.*

*Eestis mõjutab tervena elatud eluaastaid puu- ja köögiviljade, täisteraviljatoodete, pähklite ja seemnete vähene tarbimine ning lihatoodete liigne söömine [140].*