



Tervise
Arengu
Instituut



NutriData toitumisprogramm

Nutikas abiline enda ja pereliikmete
toitumise jälgimiseks ning planeerimiseks!

Vaata ja registreeru TASUTA programmi
kasutajaks: tap.nutridata.ee

NutriData toitumisprogrammiga saad:



pidada toidu- ja liikumispäevikut;



jälgida vitamiinide ja mineraalainete sisaldust
igapäevases toitumises. **Ainulaadne Eestis!**



vaadata, kas sinu toitumine vastab
toitumissoovitustele;



proovida näidismenüüsid tasakaalus ja
mitmekesise toitumise toetamiseks;



kasutada kehamassiindeksi- ja
energiasoovituse kalkulaatorit.

NutriData toitumisprogramm põhineb Eesti riiklikel toitumissoovitustel.



Tervise
Arengu
Instituut



Программа питания **NutriData**

Умный помощник для контроля и планирования своего питания и питания всей семьи!

Посмотри, **БЕСПЛАТНО** зарегистрируйся и стань пользователем программы:
tap.nutridata.ee

С программой питания NutriData можно:



вести дневник питания и движения;



следить за содержанием витаминов и минералов в своей каждодневной еде.
Уникально для Эстонии!



смотреть, отвечает ли твое питание рекомендациям;



пробовать различные меню для поддержки сбалансированного и разностороннего питания;



пользоваться калькуляторами индекса массы тела и рекомендаций энергии.

Программа питания NutriData основана на эстонских государственных рекомендациях по питанию.