

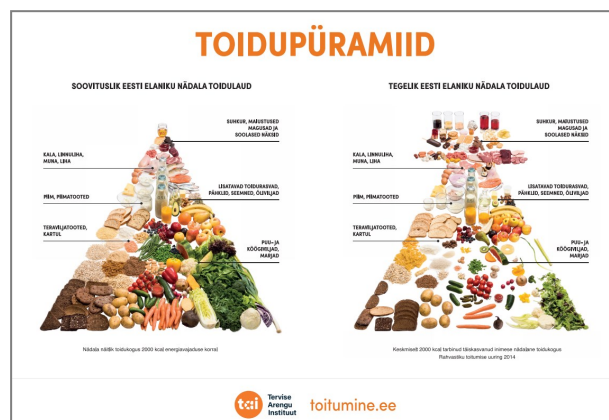
# Eestlaste tegeliku söömise võrdlus soovitusliku toidupüramiidiga

**Soovituslikul toidupüramiidil on toidud jagatud viide, oma olemuselt võrdsesse põhitoidugruppi.**

Mõnest grupist peaks sööma toite igapäevaselt, teiste puhul võib jagada toidud ära ka nädala peale.

Need põhitoidugrupid on:

- tärkliiserikkad toidud - teraviljatooted, kartul
- puu- ja köögiviljad, marjad (sh kaunviljad, seemned)
- piim ja piimatooted
- kala, linnuliha, muna, liha
- lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad



Lisaks neile gruppidele võib, aga ei pea, sööma toite grupist „suhkur ja maiustused, magusad ja soolased näksid”. Ära ei tohi unustada ka vee joomist!

Toidupüramiidil on kujutatud ühe nädala näitlik toidukogus 2000 kcal energiavajadusega inimesele (see on täiskasvanud naisterahva keskmine päevane energiavajadus).

**2014. aastal läbi viidud Rahvastiku toitumise uuringu andmetel on koostatud eestlaste tegelik toidupüramiid.** Aluseks on nende inimeste toidukogused, kelle energia saamine jäi vahemikku 1800–2200 kcal. Vaadeldes ka suurema või väiksema energia saamisega inimesi, siis väga suuri erinevusi nende puhul ei ole, enamike toidugruppide kogused on proportsionaalselt vastavalt suuremad või väiksemad. Meeste puhul on proportsioonidest pisut suurem liha ja väiksem puuviljade tarbimine.

**Enamik inimesi peaks:**

1. Suurendama täisteratoodete (leib, pudrud) söömist
2. Suurendama köögiviljade, sh kaunviljade söömist
3. Varieerima puuviljade-marjade söömist
4. Asendama magusad piimatooted maitsestatamata variantidega
5. Vähendama punase liha ja lihatoodete söömist
6. Suurendama kala söömist, asendama kalatooted värskel kalaga
7. Suurendama pähklite-seemnete söömist
8. Vähendama magusate ja soolaste näkside söömist
9. Suurendama puhta vee joomist
10. Liikuma rohkem