

**Toidusoovituste illustreerimiseks ja paremaks kasutamiseks igapäevaelus on loodud toidupüramiid.**

Toidusoovituste andmisel on lähtutud teaduspõhistest toidu-uuringutest ja riiklikest toitumissoovitustest, arvestatud on ka Eesti inimeste toitumisharjumuste ja võimalustega.

Kuigi soovitused ei ole kohustuslikud, tagab nende järgimine organismi kasvu ja toimimise, samuti väheneb tasakaalustamata toitumisest tingitud haiguste risk.

**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:

- tärkliserikkad 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!

**Iga toidugrupi kohta on antud nende päevased tarbimissoovitused sõltuvalt energiavajadusest, mida väljendatakse portsjonite arvuna. Kuna päeva asemel on lihtsam arvestust pidada nädala kaupa, on ka toidupüramiidil kujutatud ühe nädala näitlik toidukogus 2000 kcal energiavajadusega inimesele (see on täiskasvanud naisterahva keskmine päevane energiavajadus).**

Selleks, et teada, kui suur on portsjon, on antud iga toidugrupi sees olevatele toitudele portsjonite kogused grammides ja majapidamismõõtudes (dl, spl, tl). Need tulenevad vastava toidugrupi ühe portsjoni energeetilisest väärtusest (nt annab üks köögiviljaportsjon keskmiselt 30 kcal, üks piimatoodete portsjon 110 kcal).

Täpsemalt saab portsjonitest lugeda veebilehel [toitumine.ee](http://toitumine.ee):

<http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/portsjonite-suurused>

<http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/paevane-portsjonite-arv>

Püramiidil puuduvad toidugruppide vahel jooned, kuna kõik viis põhitoidugruppi on toitumisel võrdselt olulised. See, et mõni toidugrupp paikneb püramiidis all- ja teine ülalpool, on tingitud soovitatavate söömiskoguste erinevusest.

**Toidugruppide vahel on võimalik toiduaineid teatud piirides ka üksteisega asendada.**

Näiteks võib asendada osa teraviljatoodetest puu- ja köögiviljadega või kui inimesel on kala vastu allergia vm põhjus, miks ta seda süüa ei saa, võib suurendada linnuliha kogust jne. Kuid sellisel juhul peab väga täpselt teadma, milliste toitainete defitsiidi ühe või teise toiduaine vähendamine (eriti aga täielik menüüst väljajätmine) endaga kaasa toob ja kas selle vältimiseks oleks võimalik leida alternatiivseid toiduallikaid.

Kui inimene ei leia toidupüramiidi pildilt oma lemmikut (nt rooskapsas), ei tähenda see, et seda ei tohi süüa, või leides siit oma mittelemmiku (nt brokoli), ei pea seda ilmingimata sööma hakkama. Püramiidil toodud valik ei ole kindlasti lõplik ega kohustuslik. **Oluline on toite toidugruppide sees varieerida** - valides näiteks ühel päeval porgandi, teisel kapsa ning ostes ühel nädalal koju ühe tootja, teisel nädalal teise tootja leiva.



Järgides iga toidugrupi soovituslikke portsjonite arvusid vastavalt soovituslikule energiale (vt tabelit) ning ka täpsustavaid soovitusi iga toidugrupi sees, aitab see tagada toitumissoovitustele vastava põhitaitainete vahekorra ning piisava kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete saamise.

Toitumissoovitustele vastav toitainete saamine võib olla võimalik ka teiste portsjonite arvude juures (nt kui inimene haiguslikel vm põhjusel ei saa teatud toite süüa), kuid sellisel juhul tuleb igale menüüle läheneda individuaalselt ning vajadusel tuleb võtta puudujäävad toitained toidulisandina.

#### Päevane portsjonite arv toidugruppide kaupa vastavalt soovituslikule energiale\*

Päevane soovituslik energiakogus	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2400 kcal	2600 kcal	3000 kcal
<b>Toidugrupp</b>						
<b>Teraviljatooted ja kartul</b>	5-7	6-9	7-9	8-12	10-14	10-14
leib (sai)	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6	4-6
puudrud, riis, makaronid jt	2-3	2-4	2-4	3-5	3-6	3-6
kartul	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2
<b>Puu- ja köögiviljad, marjad</b>	6-8	6-8	6-8	7-9	7-10	7-10
köögiviljad	3-5	3-5	3-5	4-7	4-7	4-7
puuviljad, marjad	2-3	2-3	2-3	3	3	3
<b>Piim ja piimatooted</b>	2-3	2-3	2-3	3	3	3
<b>Kala, linnuliha, muna, liha ja tooted nendest</b>	3	3	3-4	3-4	3-4	3-4
kala ja kalatooted	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
liha, linnuliha (sh rupskid) ja tooted nendest	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2
muna ja munatooted	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
<b>Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemed, õliviljad</b>	4-5	4-6	6-7	9	9	9
seemned, mandlid, pähklid	1	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
õliviljad, õlid, võiderasvad	3-4	3-4	5	6-7	6-7	6-7
<b>Suhkur ja maisutused, magusad ja soolased näksid</b>	≤ 2	≤ 3	≤ 4	≤ 4	≤ 4	≤ 4

\*1600 kcal vastab ligikaudu väikese kehamassiga mitteaktiivse eaka naisterahva vajadusele. 1800-2400 kcal vastab täiskasvanud naisterahva ja 2400-3200 kcal täiskasvanud meesterahva energiavajadusele, olenevalt kehalisest aktiivsusest.

Rohkem infot toidusoovituste kohta leiab veebilehel [toitumine.ee](http://toitumine.ee):

<http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused>.

#### Toidupüramiidi juurde on antud ka liikumissoovitused.

Liikumine on mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise kõrval tervise hoidmisel ja haiguste ennetamisel väga tähtsal kohal.

Kooliealised lapsed ja noorukid peaksid aktiivselt liikuma vähemalt 60 minutit päeva kohta. Täiskasvanud, sh vanemaealised, peaksid iga nädal aktiivselt liikuma 2,5 tundi keskmise intensiivsusega (südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid samaaegselt on võimalik vabalt vestelda) või 75 minutit kõrge intensiivsusega (südame löögisagedus kiireneb oluliselt ning sagenenud hingamise tõttu on rääkimine raskendatud). Soovitatav on nädalane koormus jagada ühtlaselt ning liikuda igapäevaselt vähemalt kerge kehalise aktiivsuse tasemel minimaalselt 30 minutit.

Üldine soovitus on, et kõik inimesed vähendaksid istumis- ja ekraaniaega. Eluks vajaliku söögi ja joogi kõrval on organismil taastumiseks ja normaalseks funktsioneerimiseks vaja ka piisaval hulgal ööund. Samuti tuleks päevas leida võimalus vahel n-ö aeg maha võtta.