

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Toitumisharjumustest - keskendudes magusale

Rahvastiku toitumise uuring 2014

Eha Nurk
Meelis Kivisild

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Rahvastiku toitumise uuringu eesmärk

usaldusväärsete ja piisavate toitumist ja toidu koostist käsitlevate andmete kogumine

- tasakaalustamata toitumine
- toiduohutus
- muutused üle aja

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Rahvastiku toitumise uuring

- esinduslik valim
 - kihitatud juhuvalim: vanus, sugu, rahvus, elukoht
- andmed üksikisiku täpsusega
- üldistatav riskihindamise teostamiseks
- terviklik toitumine (sh väljaspool kodu tarbitavad toidud, joogivesi, toidulisandid)
- lühi- ja pikaajaline toitumine
- toiduohutus: tootmisviis, valmistusviis, säilitusviis, toitainete saadavus, rikastamine, lisa- ja saasteainete saadavus, kasutatud pakkematerjalid

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Metoodika

- Neli aastaega ja seitse nädalapäeva
- Kaks küsitlust kahel mittejärjestikusel päeval, u kahenädalase vahega
 - CAPI meetod
(computer assisted personal interview)
 - NutriData pro
- Isetäidetav toitude tarbimise sagedusküsimustik möödunud aasta kohta

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Küsitlus

- 24 h toitumine
 - toidupäevik (4 k-10 a) & meenusmeetod (11-74 a)
- Toiduohutus
 - kaubamärk
 - valmistus- ja säilitusviisid
 - kasutatud pakkematerjalid
- Toitainete omastamist mõjutavad elustiili tegurid: kehaline aktiivsus, suitsetamine
- Sotsiaal-demograafilised näitajad
- Antropomeetrilised näitajad

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Valimi jaotus ja osalusprotsent

Vanus	Eesmärk	Kutsed	Osalejad	Lõplik osalus	
N					
4-11 k	520	1057	537	506	47,9
+ imetavad emad	-400		399	379	
1-2 a	460	635	292	266	41,9
3-10 a	1360	1732	892	806	46,5
11-18 a	800	1 069	388	332	31,1
19-64 a	5 000	7 667	2 404	2 092	27,3
65-74 a	800	1 771	593	525	29,6
Kokku	8940+400	13 931	5106+399	4527-379 = 4906	32,5



Suhkur, magusad ja soolased näksid

- Maksimaalselt 10% (ideaalis 5%) päevasest energiast
- 2000 kcal energiavajaduse puhul 50 (25) g
- 1 portsjon = 40 kcal

Päevane energiavajadus (kcal)			
	≤1600	1800	≥2000
Portsjonite arv	≤2	≤3	≤4

Magusaportsjonid

Suhkur, mesi, šokolaad, kompekid, küpsiseid, vahvlid, pannkoogid, muffinid, keeks, kringel, koogid, pontšikud, lehttaignapirukad, halvaa, sefiir, besees, martsipan, pastilaa, kakao-, pähkli- ja šokolaadivõie	10 g
Pärmitaignasaiakesed ja -pirukad, kohuke, šokolaadi- ja karamellikastmed	15 g
Moos, koorejäätis	20 g
Piima- ja jogurtijäätis	25 g
Puding, jäätisekokteil	30 g
Mahla-, marja- ja puuviljakissell	60 g
Karastus-, energia- ja mahlajoogid, nektar, morss, jäättee, maitsevesi, vitamiinidega rikastatud vesi	100 g

Soolased näksid

Kartuli- ja maisikrõpsud, popkorn, küüslauguleivad, maitsestatud näkileivad, soolapähklid, kuivikud ja soolased küpsised	10 g
Maitsestatud piimatooted*	
Kohupiim ja kohupiimakreemid (rasvasusega >2,5%)	75 g
Kohupiim ja kohupiimakreemid (rasvasusega ≤2,5%), jogurtid (rasvasusega >2,5%)	100g
Jogurtid (rasvasusega ≤2,5%)	140 g

* Olenevalt tootest arvestada juurde 1 portsjon suhkrut





