



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Toidusoovitused

Tagli Pitsi, PhD, Tervise Arengu Instituut, toitumisekspert



Toidussoovitused

Juhend,
mis annab tõenduspõhised soovitused toitude valikuks
ühe ööpäeva lõikes
rahvastiku keskmistele rühmadele



Toidusoovitused

- Juhindutakse toitumissoovitustest
- Arusaadavad kõigile
- Aitavad tagada mitmekesist ja tasakaalustatud toitumist

Toidussoovituste põhimõtted

Viis peamist toidugruppi

- Tärkliserikkad toidud - teraviljatooted, kartul
- Puu- ja köögiviljad, marjad
- Piim ja piimatooted
- Kala, linnuliha, muna, liha
- Lisatavad toidurasvad

Lisaks

- Suhkur, magusad ja soolased näksid
- Muud toidud ja joogid

Vesi



Toidussoovituste põhimõtted

Lähtutud

- Põhjamaade toidusoovitused
- Soovituste vastavus toitumissoovitustele
 - Valgud 10-20 %E
 - Rasvad 25-35 %E
 - Süsivesikud 50-60 %E
 - Rasvhapete %E, kiudained
 - Vitamiinid, mineraalained



Toidussoovituste põhimõtted

- Toidugrupi tarbimissoovitused: portsjonit/päevas
- Energiavajadusele - 1400 kcal-3600 kcal, 200 kcal sammuga
- Söömisel arvestada nädala keskmiselt
- Iga toidugrupi siseselt antud:
 - keskmiste portsjonite energeetilised väärtused ja
 - erinevate toitude vastavad kogused
- Lisaks soovitused: milliseid toite igast toidugrupist eelistada ja milliseid tarbida harvem



Toidussoovituste põhimõtted

- Söö iga päev midagi viiest toidugrupist
- Varieeri toite toidugruppide sees



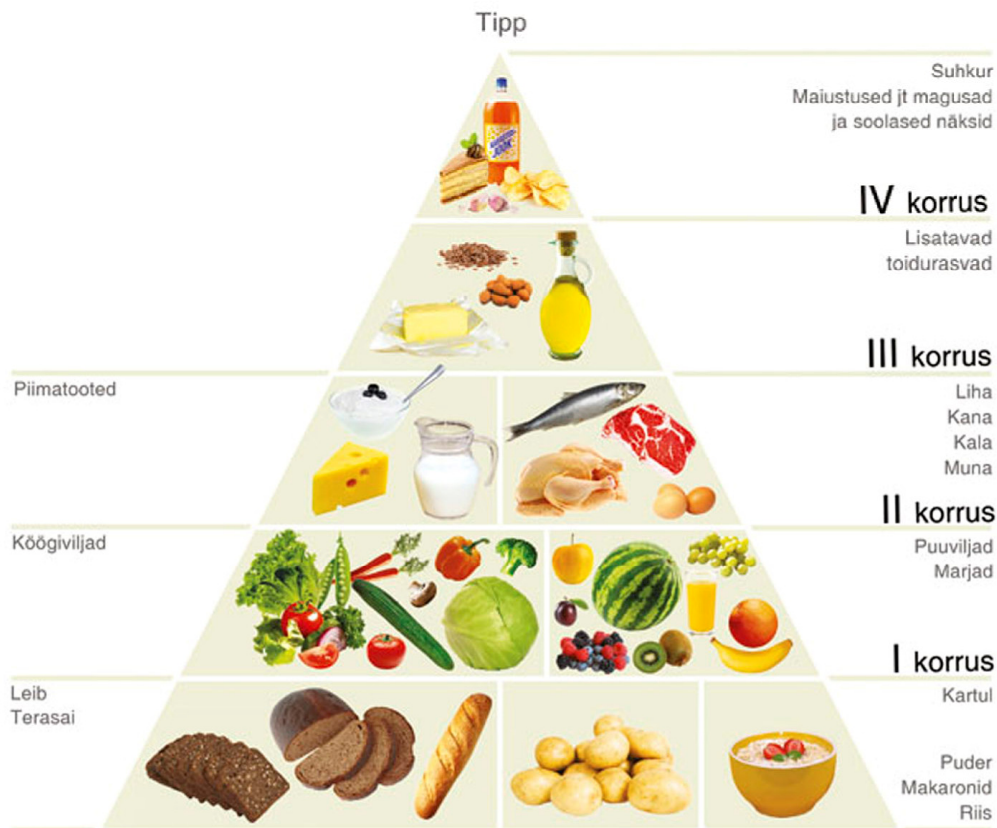
Soovituslikud portsjonite arvud

	2000 kcal	2400 kcal
Tärkliserikkad toidud - teraviljatooted ja kartul	7-9	8-12
leib (sai)	3-4	4-5
puudrud, riis, makaronid jt	2-4	3-5
kartul	1-2	1-2
Puu- ja köögiviljad, marjad	6-8	7-9
köögiviljad	3-5	4-7
puuviljad, marjad	2-3	3
Piim ja piimatooted	2-3	3
Kala, linnuliha, muna, liha ja tooted nendest	3-4	3-4
kala ja kalatooted	1-2	1-2
liha, linnuliha (sh rupskid) ja tooted nendest	1-2	1-2
muna ja munatooted	0,5	0,5
Lisatavad toidurasvad	6-7	9
seemned, mandlid, pähklid	1-2	2-3
õliviljad, õlid, võiderasvad	5	6-7
Suhkur, magusad ja soolased näksid	≤4	≤4



Järgides iga toidugrupi portsjonite arvusid ning ka täpsustavaid soovitusi iga toidugruppide sees, saab tagada toitumissoovitustele vastava põhitoitainete vahekorra ning piisava kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete saamise.

Muutused visuaalsel kujutamisel



Toidugruppidesse jaotumine

	Botaaniliselt või tootmisviisilt	Toidusoovituste järgi
Kartul	Puu- ja köögiviljad, marjad	Tärkliserikkad toidud
Oliivid, avokaado	Puu- ja köögiviljad, marjad	Lisatavad toidurasvad
Nektar, mahlajook, moos	Puu- ja köögiviljad, marjad	Suhkur, magusad ja soolased näksid
Või	Piimatooted	Lisatavad toidurasvad
Väga magusad ja rasvased piimatooted	Piimatooted	Suhkur, magusad ja soolased näksid

Mõned näited portsjonitest

Leib, sai	30 g
Pudrud	100 g
Kartul	100 g
Puu- ja köögiviljad, marjad	100 g
Piim, keefir, maitsestatamata jogurt	200 g
Juust	35 g
Kuumtöödeldud lahja/väga rasvane kala	75 g / 30 g
Kuumtöödeldud nahata kana- ja kalkuniliha	50-60 g
Kuumtöödeldud sea-, veise-, lamba- või vasikaliha	35 g
Keedetud muna	1 tk
Seemned, pähklid, mandlid	10 g
Või, õli	5 g
Suhkur, mesi, šokolaad, kommid	10 g
Nektar, karastus-, mahla-, kalja-, energiajoogid, morss, jäätee, maitsestatud vesi	100 g



Mida me täna siin sõime?

	Ligikaudne kogus, g
Hommikukohv	
Vrapid: suitsukana, mozzarella ja tomatiga	35/35
Puuviljad	50
Vesi, kohv, tee (+ lisandid)	
Lõunasöök	
Hiinapärase sealiha magus-hapus kastmes, porgandikotlet karri ja magushapu chillikastmega, värske koriandri-jogurti dip, keedetud riis, vokitud köögiviljad, toorsalatid	140/80/30/170/ 150/110
Täisteraleib, kõrvitsaseemnesaiake, leivamääre köögiviljadest	40/30/10
Õuna-halvaa plaadikook	80
Vesi, kohv, tee (+ lisandid)	
Kohvipaus	
Magusad ja soolased küpsised	35
Köögiviljad	50
Smuuti	190
Vesi, kohv, tee (+ lisandid)	

Mida me täna siin sõime?

Ligikaudu mitu portsjonit millisest toidugrupist saate tänasest menüüst

	Ligikaudne portsjonite arv	Päevane soovituslik portsjonite arv (2000 kcal)
Teraviljatooted (leib jm)	3,5	3-4
Teraviljatooted (riis)	2,5	2-4
Kartul	-	1-2
Köögiviljad	4	3-5
Puuviljad	2,5	2-3
Piimatooted	0,7	2-3
Kala	-	1-2
Liha (kana)	2	1-2
Muna	-	0,5
Lisatavad toidurasvad	2	6-7
Suhkur, magusad näksid	8 +	max 4



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Täna tähelepanu eest!