



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



# Uuendatud toidusoovitused

Tagli Pitsi, PhD, Tervise Arengu Instituut,  
toitumisekspert



- **Toitumissoovitused** - tõenduspõhised soovitused toitumise planeerimiseks, sealhulgas
  - toiduenergia saamiseks ning
  - makro- ja mikrotoitainete tarbimiseks ööpäevas, rahvastiku keskmistele rühmadele
- **Toidusoovitused** - juhend, mis annab tõenduspõhised soovitused toitude valikuks ühe ööpäeva lõikes rahvastiku keskmistele rühmadele
  - arusaadavad kõigile
  - aitavad tagada mitmekesist ja tasakaalustatud toitumist

# Toidussoovituste põhimõtted



## Lähtutud

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



# 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 toitade vastavad kogused
- Lisaks soovitused: milliseid toite igast toidugrupist eelistada ja milliseid tarbida harvem

# Toidusoovituste põhimõtted

## Viis peamist toidugruppi

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

## Lisaks

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

## Vesi





# Toidusoovituste põhimõtted

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



# Soovituslikud portsjonite arvud

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

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


# Teraviljatooted ja kartul - leiva- saiagrupp



Ühe portsjoni energeetiline väärtus - umbes 75 kcal



Üks portsjon ligikaudu

- 
- 30 g rukki-, seemne-, täisterajahust leiba, sepikut, karaskit, täisterasaia - eelistada
  - 30 g peenleiba, saia, kukleid, 20 g näkileibu, riisi-tatralaivakesi - vähem
  - 100g t teraviljaputru või keedetud teravilju põhitoidu lisandina
  - Eelistada täisteratooteid, varieerida!
  
  - 100 g kartuleid, 70 g maguskartuleid (+lisatav rasv 1-5 portsjonit)

# Köögiviljad, puuviljad, marjad



Köögiviljaportsjon - umbes 30 kcal



Puuviljaportsjon - umbes 50 kcal



1 portsjon on ligikaudu:

- Puu- ja köögiviljad ning marjad värskelt, toorsalatina, toitude koostises -100 g
- Puuvilja-marjamahl (mitte nektar, mahla jook) -100 g
- Konservid - 60-100 g
- Kaunviljad - 30 g (kuivatatult 10 g)
- Idud - 20 g
- Kuivatatud marjad, puuviljad - 20 g



# Piim ja piimatooted

- 1 portsjon 110 kcal
- Siia gruppi kuuluvad ka toitude sees (nt kakao, puder, vormiroog jm) kasutatavad piima ja piimatoodete kogused
- Piimatoodete gruppi ei kuulu:
  - või (grupis lisatavad toidurasvad)
  - väga magusad ja/või rasvased piimatooted nagu kohuke, jäätis, puding, kondenspiim (grupis suhkur, maiustused, soolased näksid)

# Piim ja piimatooted

- Vähemalt üks portsjoni **vedelate piimatoodete grupist** (piim, keefir, pett, hapupiim) - portsjoni suurus 170-250 g
  - Vedelatest piimatoodetest eelistada 2,5%-lisi tooteid
- Ülejäänud piimatoodete portsjonid eelistatult **maitsestatamata jogurti-kohupiima ja juustude grupist** - portsjoni suurus sõltub rasva(energia)sisaldusest
  - Eelistada madalama rasvasusega tooteid, kuid mitte päris lahjasid
- Süües toite **toidukoorte (vahu- ja hapukoor) grupist**, eelistada madalama rasvasusega (kuid mitte analoog)tooteid
- **Maitsestatud piimatooted** (jogurt, kohupiim) - eelistada väiksema suhkrusisaldusega, lisatud suhkur → suhkrute gruppi



## Toidugrupp kala-linnuliha-muna-liha

- Ühe portsoni energeetiline väärtus 80 kcal
- Punast liha (sh sea-, veise-, lamba-, kitseliha) võiksid segatoidulised inimesed süüa mitte üle 500 grammi (kuumtöötlemata kujul umbes 700 grammi) nädalas
- Töödeldud lihatoodetel võiks olla võimalikult väike osa
- Lapsed (vanuseni 12 eluaastat) ei tohiks töödeldud lihatooteid (nt viinerid, vorstid, singid) süüa rohkem kui 150 grammi nädalas
- Ennekõike probleem - tugevalt töödeldud punane liha



## (Linnu)liha ja tooted nendest

- Eelistada nahata linnuliha, taist liha
- Eelistada värsket (linnu)liha või lahjemat hakkliha valmistoodetele
- Valmistoodetest eelistada suurema (linnu)lihasisaldusega ja väiksema rasva- ja/või soolasisaldusega tooteid
- Maksa ja maksast valmistatud toite võiks süüa kuni kord nädalas
- Praadimisel arvestada juurde rasv (1 tl võid või õli on 1 portsjon lisatavaid rasvu)



# Kala ja kalatooted

## Munad

- Portsjon puhastatud kuumtöödeldud kala 30-75 g
  - Praadimisel arvestada juurde rasv (1tl võid või õli on 1 portsjon lisatavaid rasvu)
- Vähem toite kalatoodete (suitsu- ja soolakala, kalapulgad) grupist
  - Kalapulcade puhul eelistada suurema kalasisaldusega tooteid
- 1 munaportsjon - 1 keedetud/praetud muna (5 vutimuna) ehk ca 50 g

# (Linnu)liha ja tooted nendest

## Linnuliha 1 portsjon:

- 60 g kuumtöödeldud kanafileed
- 50 g kuumtöödeldud nahata kana-, kalkuni- ja pardiliha
- 25 g kuumtöödeldud nahaga kanaliha
- 50 g keeduvorsti kanalihast, suitsutatud kalkunit või broilerit

## Liha 1 portsjon:

- 35 g kuumtöödeldud sea-, veise-, lamba- või vasikaliha
- 30 g kuumtöödeldud hakkliha
- 30 g kotlette, pihve, frikadelle vm, keeduvorsti, viinereid, sardelle, grillvorsti, sinkvorsti, lihakonservi
- 20 g suitsuvorsti, salaamit
- 10 g praetud peekonit



# Lisatavad toidurasvad, seemned, pähklid, õliviljad

- Pähklid-seemned-mandlid - 1 portsjon 60 kcal - 10 grammi
- Teised lisatavad rasvad ja õliviljad - 1 portsjon 50 kcal
  - 5 g õli, võid, võiderasva (R>50%), kookos- ja searasva
  - 10-15 g (ca 3-4tk) musti oliive
  - 25 g avokaadot (1/4 väikesest)

## Püramiidi tipus

- 1 portsjon 40 kcal
- Kõige vähem soovitatavad toidud:
  - suhkur, maiustused (10 g suhkur, mesi, komm, šokolaad, 20 g moos)
  - nektar, mahla-, karastus-, kalja-, energiajoogid, morss, jäätee, maitsevesi (100 g)
  - soolased näksid (7-10 g kartulikrõpsud)
  - saiakesed-küpsetised (10-15 g)
  - piimal põhinevad desserdid (20-25 g jäätis, 10-15 g kohuke)
- Siia gruppi kuuluvad ka toitude valmistamisel (nt puder, tee-kohv-kakao jne) lisatavad suhkru, mee jne kogused



# toitumine.ee

Uuendatud toitumis- ja toidusoovitused:

[http://www.terviseinfo.ee/images/ETLS\\_avalikuks\\_aruteluks.pdf](http://www.terviseinfo.ee/images/ETLS_avalikuks_aruteluks.pdf)

The screenshot shows the homepage of Toitumine.ee. At the top, there is a search bar and a menu icon. The main banner features two anthropomorphic vegetable characters: one holding a red pepper and another holding a tomato. The text on the banner reads "SIBUL SÄÄRT EI SUURENDA" and "KURK KÕHTU EI KERCITA". Below the banner is a section titled "Kuidas tervislikult toituda" (How to eat healthily) with a paragraph of text and a "Loe edasi" (Read more) button. To the left of this section is a food pyramid diagram. The pyramid is divided into five horizontal layers, each containing different food items: the top layer has fruits and vegetables, the second layer has grains, the third layer has proteins like fish and meat, the fourth layer has dairy products, and the bottom layer has oils and fats. The pyramid is set against a background of a person's silhouette.

## Soovitused tervislikuks toitumiseks

Loe kõiki soovitusi

✓ Ole aktiivne – liigu rohkem, istu vähem.

✓ Eelista loomala kala

✓ Päeva alusta hommikusöögiga



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



**Täna tähelepanu eest!**