



Abiks toitumisharjumuste edendamisel töökohal

19.september 2013

Anneli Sammel

Mittenakkushaiguste ennetamise osakond
juhataja

Rahvastiku toitumisharjumuste parandamine - oluline riiklik eesmärk

Tasakaalustamata toitumine tõstab oluliselt riski haigestuda mitmetesse kroonilistesse haigustesse, mis mõjutavad inimeste elukvaliteeti ja toimetulekut

Kõrge haigestumus kroonilistesse haigustesse on riigi majandusele koormav, sest nõuab suurt ressursi tervishoiu valdkonnas ning mõjutab ka tööturu olukorda

Terved inimesed on riigi majandusliku ja sotsiaalse arengu üheks peamiseks alustalaks

Vaatamata sellele, et maksupoliitika seda ei soosi, panustavad siiski paljud tööandjad, töötaja tervisliku seisundi ja tervisekäitumise parendamisse

Terved töötajad on energilisemad, vähem stressialtid ja produktiivsemad

Töötajad hindavad tööandja pühendumist, kui teemaks on töötaja tervis ning see aitab kaasa ettevõtte maine tõstmisele.

Kehvasti söömine ühel päeval võib põhjustada:

väsimust, töövõime langust ennekoike pärastlõunal
halba enesetunnet
näljatunnet ja magusaisu
mao- ja soolestikuvaevusi
rahutust
kohvi, energiajookide ja tubakatoodete tarvitamise suurenemist
unetust

Pikemaajaline vale toitumine võib põhjustada:

Ülekaalu või alakaalu

Vererõhu tõusu

Muudatusi veresuhkru tasemes

Vere kolesteroolitaseme tõusu

Stressi

Pidevat väsimust ja ükskõiksust

Keskendumisvõime puudumist

Suurenenud vastuvõtlikkust viirushaigustele jne

Uuringud on näidanud, et töökohal pakutava toidu kaudu on võimalik kujundada inimeste toitumisharjumusi

- Tööl veedetakse suurem osa oma päevast (süüakse vähemalt üks toidukord)
- Tööl kehtivad omad normid (kindel tööritm, töö iseloom, eeskirjad)
- Sotsiaalsed tegurid (töökaslaste eeskuju, surve)

Tervisliku toitumise toetamine ei ole alati tingimata kallis ja ajakulukas tegevus

- Sageli on suur mõju lihtsatel ümberkorraldustel, mis põhinevad entusiastlikul eestvedamisel ja inimeste kaasamisel
- Vaadake üle millist toitu pakutakse ettevõtte kohvikus, mida tellite kullerilt, mida pakutakse koosolekutel ja üritustel ning püüdke tagada paremad võimalused tarbida kaasavõtud toitu
- Pakkuge töötajatele teavet ja innustage neid kes püüavad tervislikumalt süüa või kaalu langetada ja julgustage neid looma toetusgruppe

Koostage tegevusplaani kaasates töötajaid

- Hinnake kuidas teie töökoht hetkel mõjutab töötajate toitumist
- Uurige, millised on inimeste ootused
- Sõltuvalt organisatsiooni suurusest asutage töörühm, kindlasti kaasake juhtkond ja leidke entusiastid
- Lülitage tervisliku toitumise teema organisatsiooni arengukavasse või mõnda dokumenti
- Muutuste elluviimiseks kohtuge töörühmaga regulaarselt ja vajadusel kohendage plaane
- Kasutage välist abi (TET võrgustiku kogemusi ja eksperte)



Tervise Arengu Instituudi infoallikad ja toetavad tegevused toitumise vallas

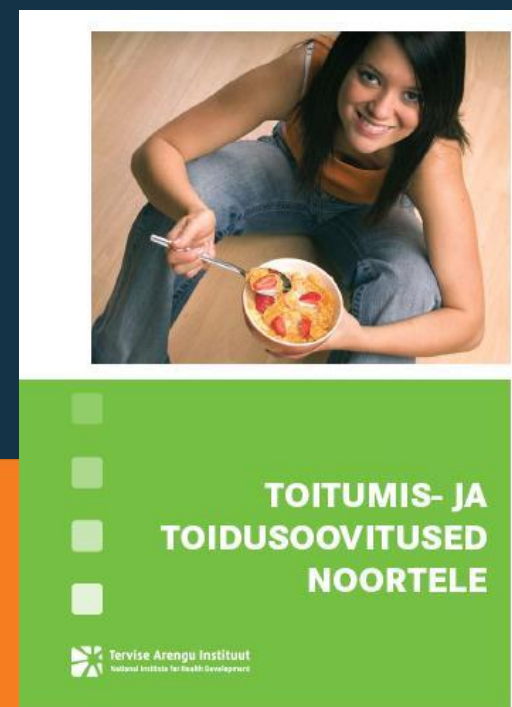
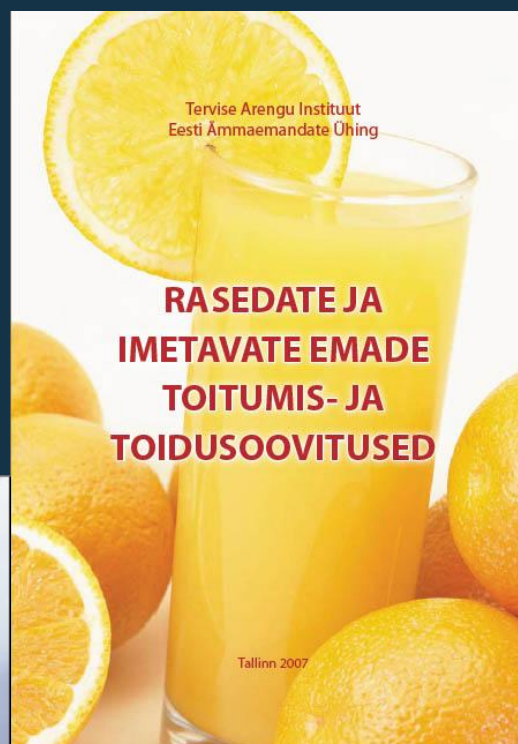
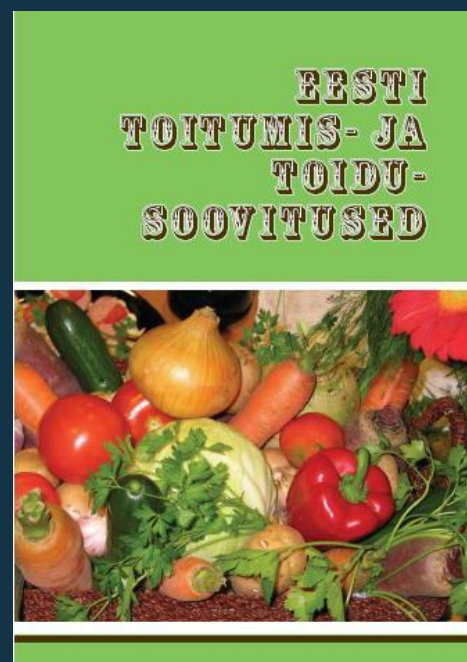
Toitumisalase informatsiooni tõenduspõhisus

Tõenduspõhiseks loetakse uuringutulemusi, mis on saadud rahvusvahelistele üldtunnustatud reeglitele vastavate, valiidsete ja reprodutseeritavate uuringute läbiviimisel eri ühiskondades ning erinevates soo- ja vanusrühmades.


Eestis on toitumisalase informatsiooni tõenduspõhiseks aluseks riiklikud toitumissoovitused, mida uuendatakse regulaarselt, et pidada sammu uute teadusuuringute tulemustega

Riiklikud toitumissoovitused on aluseks kõikide infomaterjalide väljatöötamisele

Toitumis- ja toidusoovitused



Tõenduspõhine toitumisalane teave portaal internetis www.toitumine.ee




Toitumine.ee

Esileht

- Toitumise põhitõed
- Toitumine ja haigused
- Toidu ohutus
- Erinevad vajadused
- Muinasjutukas
- Kampaaniate arhiiv
- По-русски


**Toitumisspetsialist
Taqli Pitsi annab nõu**



Viimane küsimus:

“ Tere!
Olen pooleteisenädalase pisiütte
ema ja kuna sünnitusel tekkisid
suured rebendid, siis arst soovitas
tarbida soolestiku tööd
soodustavaid toite nagu värksed
...”

Toidupüramiid näitab, kui palju ja mida süüa, et toituda tervislikult ja tasakaalustatult. Püramiidis on välja toodud erinevad toidugrupid, mida organism vajab. Süües iga päev midagi igalt korruselt ning varieerides toite ka toidugrupi siseselt, saab organism kätte kõik vajalikud toitained. Seda nimetataksegi mitmekesiseks toitumiseks. Kindlasti tuleb jälgida ka seda, et süüakse vastavalt vajadusele ehk nii palju, kui organism kulutab. Mõõdukas tuleks olla suhkru-, rasva- ja soolarikaste toitude tarbimisega.



Toitumisprogramm

- Menüü arvutamine, võrdlus soovitud toiduga


Kalkulaatorid

- Kehamassiindeks
- Täpne energiasoovitus
- Kulutatud energiakoos

Nipinurk

Kuidas panna oma pereliikmed rohkem puu- ja köögivilju sööma?





Oodatud on kõik, laua katmise ja söömise nipidest kuni nupukate retseptideni!



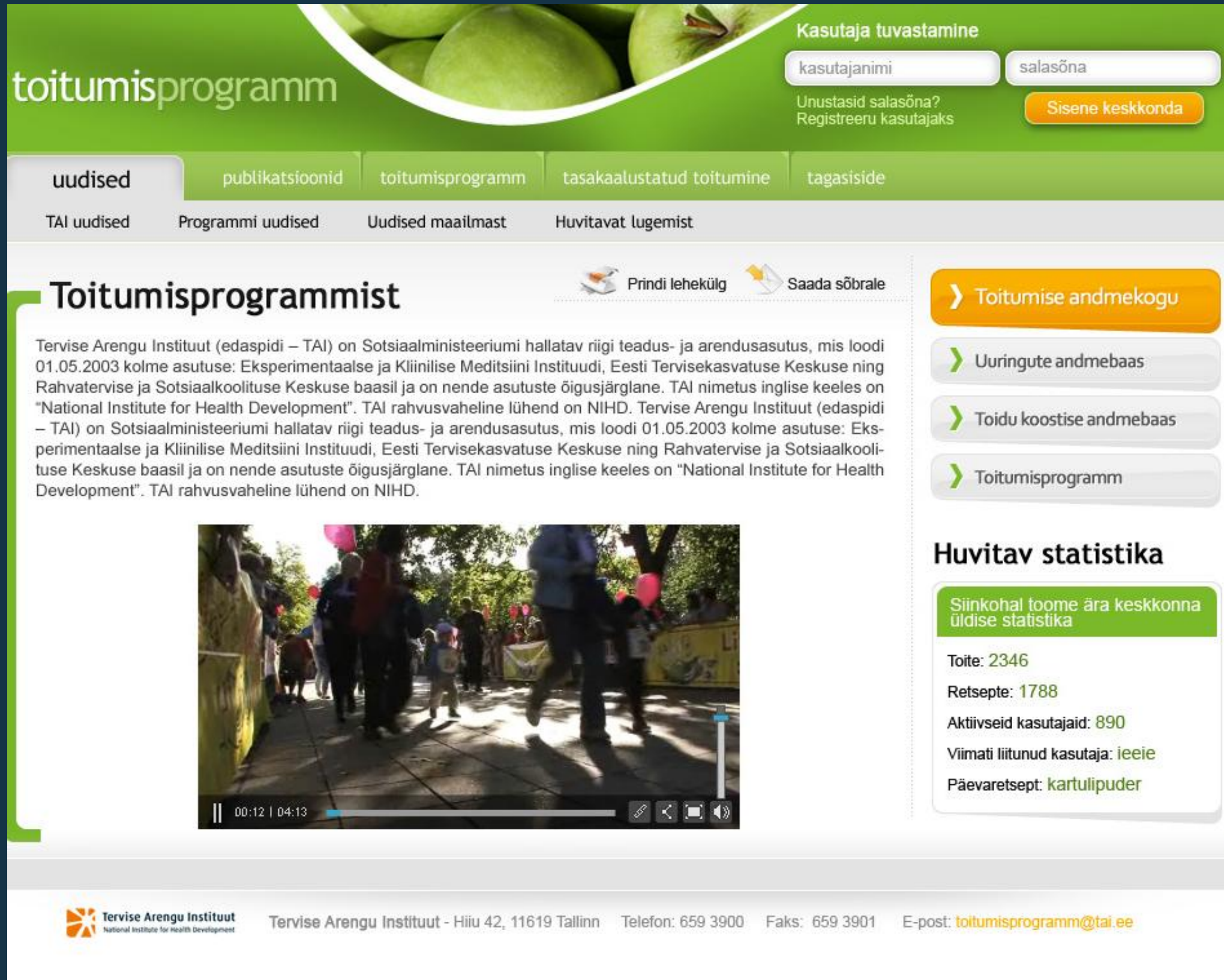
Logos: Euroopa Liit Euroopa Sotsiaalfond, Eesti tuleviku heaks, Tervise Arengu Instituut National Institute for Health Development

Sellel lehel esitatud informatsioon põhineb riiklikel toitumissoovitustel.

www.toitumine.ee võimalused

-  • Annab ülevaate toitumise põhitõdedest, toitumise ja haiguste vahelistest seostest ja toidu ohutusest
-  • **Kalkulaatorid**
võimaldavad arvestada oma päevamenüüs sisalduva soola kogust ja pakendil oleva soola ja naatriumi koguse järgi võrrelda, kas sinu valitud toode on teiste sarnaste toodete seas vähem soolane või pigem soolane.
-  • **Rubriik spetsialist annab nõu**
-  • **Koondab inspireerivat retseptivalikut puu- ja köögiviljadest toitude valmistamiseks**

Toitumisprogramm mis kasutab täpseid toidukoostise andmeid www.nutridata.ee



The screenshot shows the homepage of the 'toitumisprogramm' website. The header features the site's name and a navigation menu with categories like 'uudised', 'publikatsioonid', 'toitumisprogramm', 'tasakaalustatud toitumine', and 'tagasiside'. A user login section is present with fields for 'kasutajanimi' and 'salasõna', and a 'Sisene keskkonda' button. The main content area is titled 'Toitumisprogrammist' and includes a video player showing a group of people walking. A sidebar on the right contains a list of links: 'Toitumise andmekogu', 'Uuringute andmebaas', 'Toidu koostise andmebaas', and 'Toitumisprogramm'. Below this is a 'Huvitav statistika' section with the following data:

Siinkohal toome ära keskkonna üldise statistika	
Toite:	2346
Retsepte:	1788
Aktiivseid kasutajaid:	890
Viimati liitunud kasutaja:	ieeie
Päevaretsept:	kartulipuder

The footer contains the Tervise Arengu Instituut logo and contact information: 'Tervise Arengu Instituut - Hiiu 42, 11619 Tallinn', 'Telefon: 659 3900', 'Faks: 659 3901', and 'E-post: toitumisprogramm@tai.ee'.

Toitumisprogrammi võimalused

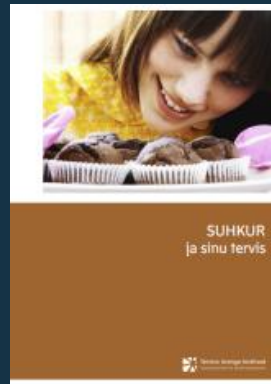
Toitumisprogramm võimaldab analüüsida menüüd energia ja toitainete saamise osas

- Toitlustajatele tasakaalustatud menüüde koostamiseks
- Individuaalseks toitumise jälgimiseks

Programmis kasutatakse kõige täpsemaid toidukoostise andmeid

Programm on tasuta kasutamiseks

Teavikud ja posterid



TOIDUPÜRMIID

TOIDUPÜRMIID AITAB SUL TOITUDA TASAKAALUSTATULT, MITMEKESISELT JA TERVISLIKULT.

Vali oma igapäevamenüüsse toite erinevatelt korrustelt – alumistelt korrustelt rohkem, ülemistelt vähem!

Tipp

Põhi

IV korrus
Lisatavad toidurasvad

III korrus
Piimatooted

II korrus
Kõogiviljad

I korrus
Leib
Terasai

Suhkur
Maiustused jt magusad
ja soolased näksid

Liha
Kana
Kala
Muna

Puuviljad
Marjad

Kartul

Puder
Makaronid
Riis

Ole aktiivne ja joo iga päev piisavalt vett.

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

www.toitumine.ee

Juhendmaterjal

Tervislik toitumine töökohal

- Nõuandeid töötajale, kuidas töökohal tervislikult toituda
- Nõuanded tööandjale, kuidas soodustada tervislike valikute tegemist ja korraldada töötajate toidupause erinevates ametites ja situatsioonides
- Soovitused, kuidas lülitada toitumise teema organisatsiooni arenguplaani
Milliseid reaalseid samme astuda selleks, et inimesed oleksid motiveeritud sööma tervislikult
- Hea praktika näiteid Eesti ja välismaa ettevõtetelt



Tervist toetavate tegevuste andmebaas portaalis www.terviseinfo.ee

Eesmärk on vahendada ja jagada parimaid praktikaid

Andmebaas on lihtsasti kasutatav ja näidete leidmiseks
saab andmeid mitmel moel filtreerida

Alates 2011 on väga paljud organisatsioonid sh tööandjad
era- ja avalikust sektorist

Üleriigilised toitumiskampaaniad

“Sööme ära” - vähemalt 5 peotäit puu- ja köögivilju iga päev

Eesmärk on kutsuda inimesi üles tarbima rohkem puu- ja köögivilju

Kampaaniad annavad hea fooni, et alustada ka tööjuures erinevate initsiatiividega:

- teemanädalad
- retseptivõistlused
- degusteerimine
- oma aiasaaduste jagamine töökaaslastega



Toitumisnõustamise kui teenuse arendamine

TAI osaleb toitumisnõustaja kutsestandardi koostamisel, mida koordineerib KUTSEKODA

kutsestandard on aluseks õppekavade koostamisele ning isikute kompetentsuse hindamisele kutse andmisel.

Hetkel ootab kutsestandard arvamusküsitlusele saatmist erinevatele osapooltele

See peaks looma aluse toitumisnõustamise teenuseosutajate väljaõppe korrastamiseks ja teenuse kvaliteedi tõstmiseks

Käimas on suur rahvastiku toitumisuuring

Eesmärk:

saada täpne ülevaade toitumise ja toitumisharjumuste kohta (nt kui palju saadakse toiduenergiat, tarbitakse vitamiine ja mineraalaineid ning erinevaid lisaaineid)

- **Küsitletakse ligi 9000 inimest vanuses 4 kuud kuni 74 aastat**
- Uuringu valim on moodustatud Eesti rahvastikuregistri põhjal juhuvalimina, võttes arvesse elanike vanust, sugu, rahvust ja elukohta

Küsitlustööd kestavad september 2013 kuni oktoober 2014
Esialgsed tulemused avaldatakse 2015. a alguses



Toitumisalase roheline raamatu koostamine - vähendamaks toitumisest tingitud tervisprobleeme

- Koondab kõiki meetmeid riigis, mis on vajalikud inimeste toitumise parandamiseks
- Tegevust hakkab koordineerima Sotsiaalministeerium 2014



Täna tähelepanu eest!

Anneli Sammel