

Toitumissoovituste uuendamise töörühma koosolekute otsused (kumulatiivne, seisuga mai 2014)

Koosolekud: 15.11.2012; 28.11.2013; 26.05.2014

Osalejad koosolekutel:

Anneli Sammel, Tagli Pitsi, Eha Nurk, Tervise Arengu Instituut

Mai Maser, Eesti Tervisedenduse Ühing

Sirje Vaask, Tallinna Ülikool, Toiduainete Instituut TTÜ

Inga Villa, Tervishoiu Instituut TÜ

Mihkel Zilmer, Bio- ja siirdemeditsiini instituut TÜ

Piret Simm, Tartu Tervishoiu Kõrgkool

Tiiu Vihalemm, Bianca Peetson, Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon

Tiiu Liebert, Toiduainete Instituut TTÜ

Heneli Lamp, Tiina Mällo, Piret Rajasalu Veterinaar- ja Toiduamet

Laine Parts, Heli-Ann Jõesoo, Tallinna Tervishoiu Kõrgkool

Le Vallikivi, Helen Lasn, Tarmo Loogus, Eesti Perearstide Selts

Eve Sooba, Eesti Taastusarstide Selts

Kristel Ehala-Aleksejev, TÜ Meestekliinik

Kadri Tiitso, Julia Vään, Sirje Potissepp Eesti Toiduainetööstuse Liit

Gerli Sonne, Marike Eksin, Sotsiaalministeerium

Piret Raudsepp, Kristi Praakle-Amin, Eesti Maaülikool

Maia Radin, Anneli Tuvike, Katrin Lõhmus, Haidi Kanamäe, Külli Rae, Siret Dreyersdorff

Põllumajandusministeerium

Reet Raukas, Ülle Einberg, Eesti Lastearstide Selts

Kõik osalejad on esitanud huvide deklaratsioonid

KINNITATUD OTSUSED:

Soovituste koostamise peamised põhimõtted:

1. Soovituste koostamisel osalenud töörühm on laiapõhjaline, pädev ja representatiivne riiklike soovituste koostamiseks
2. Soovituste koostamisel on osalejate huvid deklareeritud ning koostamisprotsess on avatud ja läbipaistev
3. Soovitused peavad põhinema teadusuuringutele – kliinilised uurimused ja populatsiooni vaatlusuuringud.
4. Eestis on tehtud üksikuid kliinilisi uuringuid, seetõttu tuleb kasutada teistes riikides tehtut ja kvaliteetsetes allikates avaldatut
5. Eesti toitumis- ja toidusoovitustes keskenduda tervetele inimestele. Toitumissoovitused lähtuvad inimese füsioloogilistest vajadustest ja sobivad umbes 97% populatsioonile eeldusel, et inimesed on tervislike eluviisidega (söövad mitmekesiselt, ei suitseta, tarvitavad alkoholi mõõdukalt ning on füüsiliselt aktiivsed) ja terved (st ei ole kliiniliselt diagnoositud haigust).
6. Soovituste üle otsustamisel ei arvestata üksikisikute või üksikute gruppide isiklike eelistuste, suhtumiste hoiakute ja maitseeelistustega.
7. Eesmärgiks on luua eeldused heale tervislikule seisundile suurtele elanikkonnarühmadele
8. Põhjamaad on Eestile kliimaatiliselt ja ühiskonnakorralduslikult lähedasim võrdluspiirkond

9. Põhjamaade soovitude koostamine on olnud heale rahvusvahelisele praktikale tuginev läbipaistev ja põhjendatud protsess
10. Võtta NNR5 (Põhjamaade toitumissoovitused, 2012, kättesaadavad www.nnr5.org) ja nende koostamise tõenduse ülevaated ja nende koostatud alusmaterjalid aluseks Eesti riiklike toitumis- ja toidusoovituste koostamisele. 2006. aasta Eesti toitumissoovituste muutmisel on lähtutud peamiselt Põhjamaade 2012 soovitudest (<http://www.norden.org/en/publications/publikationer/2014-002>).
11. Tuleb arvestada Eesti kultuurilist- ja sotsiaalmajanduslikku tausta
12. Eriküsimuste korral tuleb koondada tõendusmaterjal ning analüüsida komplekselt nii eeldatavat tervisekasu kui riske
13. Tuleb arvestada, et EU direktiivides toodud päevased normid ja mõõtühikud võivad erineda nii NNR kui Eesti soovitudest. Võimalusel tuleks mõõtühikud ka Eesti soovitudes tuua sarnasena EU normatiivides sätestatule (kasutada lisaks MJ ka kJ).
14. Toitumissoovituste kinnitamise järgselt koostatakse toidusoovitused ning tuleb kavandada publitseerimine sidusrühmadele ja elanikkonnale.
15. Publitseerimisele lisaks kavandada koolitused sidusrühmadele (õpetajad, õed, arstid, toitlustajad jpt) ja elanikkonna teabekampaania
16. Toitumissoovitused on aluseks õigusaktide muutmisele institutsionaalse toitlustamise osas

Eesti toitumissoovituste sihtrühm ja soovitudes rakendatavad earühmad

- **Võtta soovitude koostamisel aluseks earühmad, mis ühtivad NNR5 earühmadega või sobituvad Eesti haridussüsteemiga** (s.h. arvestades vajadust kasutada toitumissoovitusi laste institutsionaalsel toitlustamisel)
 - 0-6 elukuud**
 - 7-12 elukuud**
 - 13-23-elukuud (1-2 aastased)**
 - 2-3 –aastased**
 - 6-7-aastased**
 - 7-10 aastased (põhikooli I aste)**
 - 11-13-aastased (põhikooli II aste)**
 - 14-16-aastased (põhikooli III aste)**
 - 17-19-aastased (gümnaasiumiaste)**
- **meestele naistele eraldi järgmistes vanusegruppides:**
 - **18-30aastat**
 - **31-60 aastat**
 - **61-74 aastat**
 - **75+**

Kommentaari: algselt oli tööühmal plaanis eraldi energiasoovitused ka naistele vanusegruppides 31-40; 41-50; 51-60 aastat ning eakatele 75-80, 80-85 ja 85+ eluaastat, kuid energiaarvestuse valemid nii spetsiifilist lähenemist ei võimalda.

1. Toiduenergia

- **Energiasoovituste andmiseks kasutatakse kilodžaule (kJ) ja kilokaloreid (kcal), kuna need on Eestile spetsiifilised, samuti lähtutakse pakendi märgistuse nõuetest.**
- **Energiasoovitused baseeruvad NNR5 kasutatud uutel valemitel (Henry ja Butte).**
- **Vanustes kuni 6 kuud ja 6-12 kuud ei anta soovitusi eraldi poistele-tüdrukutele, kuna energiavajaduse vahe on marginaalne.**

- **Alla aastaste puhul antakse energiasoovitused keha kilogrammi kohta.**
- **Arvestades populatsiooni kehalise aktiivsuse tegelikku taset, võtta energiasoovituse arvestuse aluseks kolm olulisemat kehalise aktiivsuse rühma, PAL 1,4, PAL 1,6 ja PAL 1,8(nii laste kui täiskasvanute rühmades)**

Toitlustamisel lasteasutustes ja lastega seotud pikaajalistel ja ühekordsetel sündmustel toitlustamiseks toiduenergiasisalduse arvestamiseks kasutada minimaalselt PAL 1,6.

Koostada nii lastele kui täiskasvanutele tabelid soo ja vanuse järgi. Pärast anda lastele tulemused grupeeritult vanuse kaupa ilma soota, mida saab kasutada toitlustamises. Lisada laste puhul kaalu-kasvukõverad 2007 WHO tabelite põhjal ja juurde selgitus, et energia väärtused kehtivad normaalkaaluliste kohta. Eeltoodu osas arvestamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.

Kommentaari: algselt oli töörühmal plaanis arvutada välja detailsemad energiavajadused lähtuvalt allolevast punktist, kuid spetsiifiliste valemite puuduse tõttu see ei ole võimalik

- Rakendada energiasoovituse arvestuse aluseks keskmine elanik, tulenevalt mediaanist on üldpopulatsioonile suunatud soovitus arvestatud KMI 23 kohta (sarnaselt NNR5-le), lisaks rakendatakse toiduenergia soovitused KMI 20 kohta.
- Täpsustada, kas lisaks normaalse KMI vahemikule lisada indikaator vööümbermõõdu kohta.

2. Kehaline koormus

- **Kehalise aktiivsuse soovitus aluseks võtta NNR soovitused nii täiskasvanutele kui lastele.**
- **Täiskasvanutele on soovitatav minimaalne kehalise aktiivsuse tase vähemalt 150 minutit (2,5 tundi) mõõdukat kehalist koormust nädalas või 75 min suurt kehalist koormust nädalas. Soovitatav on vähemalt 30 minutit mõõdukat koormust igapäevaselt, kuni 5 tundi nädalas.**
- **Lastel ja noortel on soovitatav vähemalt 60 minutit kehalist aktiivsust päevas.**
- Soovitustesse lisada definitsioonid nii laste kui täiskasvanute osas, mis on mõõdukas aeroobne treening, mis tähendab inaktiivne, mis on inaktiivsuse alampiir ja ülempiir. Tuua välja ka need tegevused (ujumine, suusatamine jne). Kehalise aktiivsuse olulisust tuleb rõhutada. Täpsustada, kas lihastreening lisada lastele.
- Kas lisada soovitustesse, ettevisekasu tõuseb kehalise aktiivsusega kuni 300 minutit nädalas.
- Soovitustesse lisada kehalise inaktiivsuse (paigaloleku) maksimaalsed määrad – eristada inaktiivsus, kehaline tavaaktiivsus ning kehaline koormus.
- Rõhutada, et kehalisest aktiivsusest kasu tõuseb siis, kui toitumine on tasakaalustatud.
- Kas rõhutada õues liikumise soovitus.
- Mõisted ja standardid kooskõlastada spordistrateegia dokumendiga.

Eeltoodu osas teksti täpsustamine teostatakse järgmisteks koosolekuteks.

MAKROTOITAINETE VAJADUS

3. Valgud

- **Võtta valgusoovitustes aluseks NNR5 toodud soovitused lastele alates 2. eluaastast, täiskasvanutele ja eakatele.**

Lapsed alates 2. eluaastast, täiskasvanud ja eakad

- **Soovituslik vahemik 10-20%E (tarbimine peab jääma siia vahemikku)**

- Toiduenergia vähenemisel alla 1900 kcal peab valkude %E suurenema
- Valguvajadus eakatel (>65-aastased): 15-20 %E
- Dieetide planeerimisel 2-17-aastastele – 16%E ehk 0,9g/kg täisväärtuslikke valke
- Dieetide planeerimisel eakatele – 18%E, millele vastab kuni 1,2-1,4g/kg täisväärtuslikke valke
- **Kui inimene tarbib toiduenergiat soovitatavast vähem, peab ta lähtuma soovitusliku energia põhjal väljaarvutatud minimaalsest valkude kogusest. Valkude tarbimisel on soovitatav lastel vähemalt 75% saada loomset päritolu valkudest, täiskasvanutel vähemalt 65%.**
- Lisada soovitustesse põhjendus, miks ei tohi oluliselt vähem ega rohkem tarbida

Imikud ja väikelapsed

- **6,1-11,9 kuud - 7-5%E**
- **12-23,9 kuud – 10-15%E**
- Kuni 6 kuud - 7-10%E-täpsustada, kas seda on vajalik siin välja tuua (nende imikute puhul, keda ei toideta rinnapiimaga, vaid asendaja ja lisatoiduga) – lastearstide seisukoht, et alla 6-kuustele lastele, keda ei toideta rinnapiimaga, tuleb anda EL nõuetele vastavat piimasegu, mis tagab õige põhitoitainete suhte ning eraldi täpsustamist %E ei vaja. Eeltoodu osas täpsustamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.

4. Toidurasvad (sh rasvhapped ja kolesterool)

- **Võtta Eestis rasvade osakaalu soovitus vahemikuks 25%-35%E, (Põhjamaades 25-40%E)** arvestatud on nii füsioloogilise vajaduse ja ainevahetuse kui ka Eesti ülekaalulisuse osakaaluga. 40 %E võib olla probleemne Eesti kontekstis arvestades haigestumust ja tarbimisharjumusi. Peab analüüsima, mis on praegused rasvade allikad eestimaalaste toidus ning kas on eeldatav, et saavutatakse tulemus monoküllastumata rasvahapete lisandumisest. Peamiseks monoküllastumata rasvahapete allikaks Eestis saab olla rapsiõli.
- **Võtta rasvahapete ja kolesterooli osas aluseks NNR5 soovitused.**
 - Küllastunud rh max 10%
 - Monoküllastumata rh 10-20%
 - Polüküllastumata rh 5-10% (vähemalt 1%E oomega-3-rasvhappeid)
 - Transrasvhapped - nii vähe kui võimalik. Transrasvhapped on looduses olemas. Toiduga ei ole kehtvalt soovitatav saada üle 1 grammi transrasvhappeid päevas. Seda ei ületata tasakaalustatud toitumisepõhimõtteid järgides.
- **Eesti soovitustes tuua välja kolesterooli soovitus numbriliselt (kuni 300 mg/ päevas) ning lisada tervisealane põhjendus.** Kellel on risk (SVH, diabeet), neile on soovitatav alla 200 mg/päevas.
- Alla 6-kuuste imikute puhul on vajalik lastearstide seisukoht, kas jääb kehtima 2006 soovitus 40-55 %E - alla 6-kuustele lastele, keda ei toideta rinnapiimaga. Või täpsustada, et tuleb anda EL nõuetele vastavat piimasegu, mis tagab õige põhitoitainete suhte ning eraldi %E täpsustamist ei vaja. Eeltoodu osas täpsustamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.
- **6,1-11 kuu vanused 30-45 %E ja 12-23 kuu vanustel 30-40 %E**

5. Süsivesikud (sh kiudained)

- **Võtta Põhjamade soovitused süsivesikuteosas aluseks Eesti soovitustele kiudainete ja lisatavate suhkrute osas,**

- **Võtta Eestis süsivesikute osakaalu soovitus vahemikuks üle 2-aastased lapsed, täiskasvanud ja eakad 50-60% (Põhjamaades 45-60%), arvestades samaaegselt rasvade tarbimissoovitusega**
 - **Lisatavad suhkrud maksimaalselt 10%E**
- **Kiudained Täiskasvanutel minimaalselt 25-35 g (sõltub energiast – ca 13 g 1000 kcal kohta) Kiudainete tarbimissoovitusele ülempiiri rakendamine ei ole põhjendatud.**
- **Üle 1 aastaste ja kuni 7-aastaste lastele on soovitatav 2-3g/MJ (8-13 g 1000 kcal kohta) ja vajadus suureneb kuni täiskasvanute soovituseni. Ligikaudselt saab lastel kiudaineid arvestada valemiga vanus +7.**
- Laste energiavajaduse alusel arvutada sellest lähtuvalt välja kiudainete vajadus, vajadusel täpsustada soovitused vanusegrupiti. Toitude märgistamisel ei ole täna võimalik eristada mis on lisatavad suhkrud, seetõttu on seda väga keeruline praktikas jälgida- vajalik soovitustes täpsustav selgitus.

6. VITAMIINID JA MINERAALAINED

Võtta soovitustes aluseks NNR5 toodud soovitused lastele alates 2. eluaastast, täiskasvanutele ja eakatele, v.a. täpsustatud vitamiinide D ja C, A, E, B₆, B₁₂, raua, tsingi, joodi, seleenija magneesiumi osas. Fosfori soovitus toidumissoovitustes mitte esitada.

Vitamiin D

Võtta aluseks NNR5 soovitused vitamiin D kohta lastele ja täiskasvanutele. Täiskasvanutel nagu Põhjamaades - 2-60 aastased 10 mikrogrammi

Täpsustada arvestades Eesti olusid, et NNR5 soovitus eakatele 20 mikrogrammi on Eestis asjakohane juba alates 61 eluaastast, rõhutades Eesti elanikkonna vitamiin D taseme defitsiiti ning suurt krooniliste haiguste levimust ning vajalikkust eriti tubase eluviisi korral.

- **Vitamiini D on vajadus lastele alates 1-2 nädalast kuni 19 aastaseks saamiseni on (10 µg päevas) ning juhtudel, kui tavatoit (sh rinnapiim) ei taga piisavat kogust, võib olla vajalik lisatarbimise soovitus kas rikastatud toitudest või toidulisandina.** Täpsustada, tulenevalt füsioloogilisest soovitusest, kui palju eeldatavalt saadakse toiduga ning mis on sel juhul eeldatav soovitatav kogus toidulisandina, rõhutades vitamiini D vajadust eelkõige tubase eluviisiga isikutele või isikutele kes ei ole eksponeeritud päikesele. Eeltoodu soovitus täpne sõnastamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.
- **100 mikrogrammi päevas ülempiiriks.**
- Sõnastada toidulisandi kasutamise soovitus järgmisel koosolekul.
- *2-19-aastaste puhul juhtudel, kui tavatoit ja viibimine õues ei taga piisavat kogust, võib olla vajalik lisatarbimise soovitus kas rikastatud toitudest või rasvlahustuva vitamiini D preparaadina – µg (.... IU) päevas.*
- *Üle 61 aastastel -aastaste puhul juhtudel, kui tavatoit ja viibimine õues ei taga piisavat kogust, võib olla vajalik lisatarbimise soovitus kas rikastatud toitudest või rasvlahustuva vitamiini D preparaadina – µg (..... IU) päevas.*

VitamiinC

- **Võtta täiskasvanute ja eakate soovitusel aluseks NNR5 soovitusel.**
- **Osades laste eärühmades jätta kehtima 2006.aasta Eesti toitumissoovitusel.**
 - **6-11-kuused imikud 30mg (Põhjamaad 20 mg)**
 - **12-23-kuused väikelapsed 35 mg (Põhjamaad 25 mg)**
 - **2-5-aastased lapsed 40 mg (Põhjamaad 30 mg)**
 - **6-9-aastased lapsed 45 mg (Põhjamaad 40 mg)**
- Eesti 2006. soovitusel olid kõrgemad soovitusel kui eelnevas ja praeguses NNR-s. Need määrati tulenevalt vajadusest rõhutada Eesti kontekstis puu- ja köögiviljade vajadust toidus. Põhjamaade soovitusel erisoovitusel määramine peaks olema tõendatult põhjendatud, nt laste liigesehaiguste suur levik.
- Vajalik on ekspertidel täpsustada NNR5 võrreldes kõrgema soovitusel põhjendused. Lahtiseks jäi, kas vitamiin C täiskasvanutele tõsta 80 mg peale või jätta 75 mg nagu meil praegu ja Põhjamaades. Eeltoodu osas täpsustamine koos põhjendustega teostatakse järgmiseks koosolekuks.

Vitamiin A

- **Võtta täiskasvanute ja eakate soovitusel aluseks NNR5 soovitusel.**
- N ja M 10-13 a – 700 RE (NNR12 600 RE)

B₆, B₁₂ vitamiini minimaalset soovitusel tõsta võrreldes NNR2012-ga järgnevalt. B₆ soovitusel suurenemine on seotud magneesiumi soovituselga. Otsuse eelduseks on, et lastearstid laste rühmade muudatusel võrreldes NNR2012-ga kinnitavad.

Vitamiin B₆

N 10-13 a – 1,5 mg (NNR12 1,1 mg)
N 14-30 – 1,5 mg (NNR12 1,3 mg)
N 31-75a ja >75a – 1,5 mg (NNR12 1,2 mg)
N rasedad – 2 mg (NNR12 1,5 mg)
N imetavad emad – 2 mg (NNR12 1,6 mg)
M 10-13 a – 2 mg (NNR12 1,3 mg)
M 14-75a ja >75a – 2 mg (NNR12 1,6 mg)

Vitamiin B₁₂

N 10-74 a, >75a, rasedad – 3 µg (NNR12 2 µg)
N imetavad emad – 3 µg (NNR12 2,6 µg)
M 10-74 a ja >75a – 3 µg (NNR12 2 µg)

Magneesium

Naised 320 mg päevas (2006. aastal ja Põhjamaades 280 mg)

Mehed 380 mg päevas (2006. aastal ja Põhjamaades 350 mg)

- **Rasedate ja imetavate emade magneesiumi soovitusel 360 mg päevas (NNR2012 280mg).**
- Aluseks on vähene puu- ja köögiviljade osakaal, kõrge krooniliste haiguste esinemus ning arvestades Eesti tavapärasest suuremat alkohoolitarbimist.
- **Teistele eärühmadele võtta aluseks NNR5 soovitusel**

Naatrium

- **Võtta naatriumi soovitude aluseks NNR5 soovitud. Laste soovitus on sama NNR5 soovitus**
- **Mitte esitada soovitus soo lõikes.**Täiskasvanutel ei ole põhjendatud eristada soovitusi mehed-naised eraldi, **kõigile 6 grammi**. Soola hindamine dieetides on väga komplitseeritud, samuti selle jälgimine, seetõttu ei ole vajalik eristamine soovitudes mehed- naised.
- **Täiskasvanutel tuleb lisada täiendav teave minimaalse vajaduse kohta.**

Kaltsium

- **Võtta kaltsiumi soovitude aluseks NNR5 soovitud.**
- Lisada soovitude teksti, et kaltsiumi ületarbimisel on riskid. On avaldatud erinevaid erialaliitude materjale, kus on kasutatud kõrgemat soovitud, see vajab ühtlustamist. Kaltsiumi liig on oluline kardiovaskulaarse riski osas. Lisaks on tehtud omastatavuse uuringuid, mis näitab, et väikesema tarbimise korral on omastatavus parem. EFSA-l on suuremad numbrid. On oluline vaadata üle ja võrrelda neid väärtusi, mis hakkavad tulema pakenditele ja mis on antud NNR5. Riigispetsiifilised soovitud võivad EU direktiivides toodust erineda, ent seda tuleb teavitamisel arvestada. Eeltoodud asjaolusid võib olla vajalik soovitudes selgitada.

Raud, tsink, vask,jood,seleen

- **Võtta seleeni soovitude aluseks NNR5 soovitud.** Töörühm aktsepteeris vajadust seleeni soovitud suurendada nagu NNR5.**Tõsta raua, tsingi, vase, joodi ja seleeni soovitud earühmadele järgnevalt:**
- **Raud**
N 61-74a, >75a – 10 mg (NNR12 9 mg)
M 18-74a, >75a – 10 mg (NNR12 9 mg)
- **Tsink**
Lapsed 12-23 kuud – 6 mg (NNR12 5 mg)
N 18-74, >75a – 9 mg (NNR12 7mg)
N rasedad – 10 mg (NNR12 9 mg)
M 61-74a, >75a – 10 mg (NNR12 9mg)
- **Vask**
Lapsed 12-23 kuud - 0,4 mg (NNR12 0,3 mg)
- **Jood**
Lapsed 6-11 kuud – 60 µg (NNR12 50 µg)
Lapsed 12-23 kuud – 90 µg (NNR12 70 µg)
- **Seleen**
Lapsed 12-23 kuud – 25 µg (NNR12 20 µg)
Lapsed 2-5 a – 30 µg (NNR12 25 µg)

Otsuse eelduseks on, et lastearstid laste rühmade muudatused võrreldes NNR2012-ga kinnitavad.

7. Alkohol

- **Võtta aluseks NN5 soovitud toiduenergia saamise määra osas.**
- 1. **Rakendada soovitudes tarbimise riskipiirid meestele ja naistele (aluseks TAI poolt välja töötatud soovitud). Juhul, kui inimene tarvitab alkoholi, siis selle osatähtsus päevasest energiast ei tohi ületada 5%. Mehed ei tohi juua üle nelja ning naised üle kahe alkoholiühiku päevas. Igasse nädalasse peab kindlasti jääma vähemalt kolm täielikult alkoholivaba päeva.**

- Probleme on alkoholi tarbimismäärade mõistmisega, nt õlu ei peeta alkoholiks. On oluline rõhutada, et on vajalikud alkoholivabad päevad. Eeltoodu osas arvestamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.

8. Vesi

Lähtuda vee tarbimisesoovitustes NNR2012 soovitustest. Vee vajadus on 28-35ml kehakaalu kilogrammi kohta ehk 1 ml kcal kohta. Lisada täpsustavad soovitused earühmade kaupa ja lisada puhta vee mõiste (lõhnata, maitseta, värvuseta).

Vanusegrupp	Kogu veevajadus kehakaalu kilogrammi kohta
Imikud	150 ml
2-3-aastased	100-120 ml
4-6-aastased	75-100 ml
7-10-aastased	Vähemalt 50 ml
Üle 10-aastased	28-35 ml

Laste vee vajaduse määrad täpsustada lastearstidega.

9. Toidusoovitused

Soovitustes tuua välja päevane toidukordadest saadav toidukogus järgmiselt

Hommikusöök 20-25%,

Lõunasöök 25-35%,

Õhtusöök 25-30%,

Ooted kuni 30% , peale õhtusööki võib süüa vesist puu-ja juurvilja.

Spetsialistidele suunatud soovituses anda juurde suunised toidukordade soovitatavate jaotuste juurde öise töö või vahetustega töö korral.

Töörühma liikmed toetasid maja kui uudse visuaalse kuvandiga jätkamist. Oluline on põhimõtete kokkuleppimine, et maja annaks kasutajale õige tegeliku proportsiooni. Täpsustada portsjonite arvestus erinevate toiduenergiagruppide lõikes, s.h. vähendada pähklite osakaalu ning suurendada lisatavate toidurasvade osa.

Kumulatiivsed protokollilised otsuste koondanud: S. Vaask