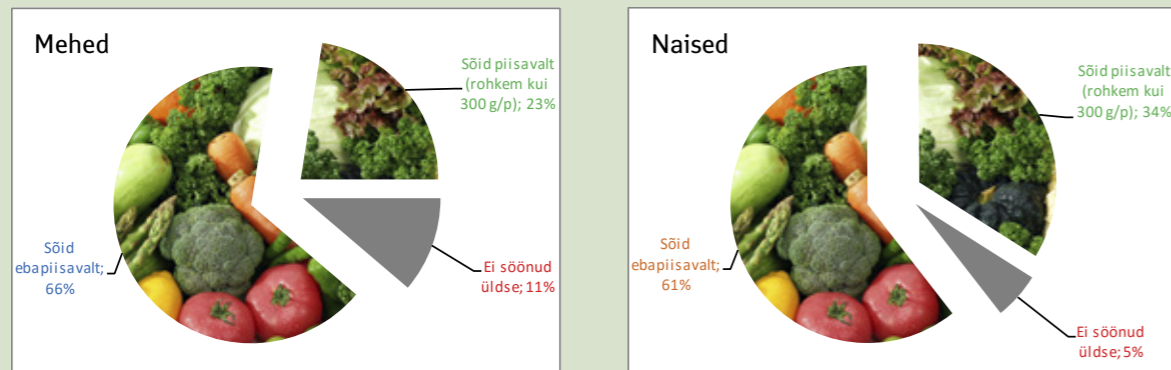


Olukord Eestis

Hea tervise huvides on soovitatav päevas süüa vähemalt viis portsjonit köögi- ja puuvilju. Eesti inimesed tarvitavad köögi- ja puuvilju vähe.

Köögiviljade sömine viimasel seitsmel päeval



Puuviljade või marjade sömine viimasel seitsmel päeval



Allikas: Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2014. Tervise Arengu Instituut.

Mida saab igaüks ise teha?

Köögi- ja puuviljade sömine on väga oluline.
Soovitatav on päevas süüa vähemalt 5 portsjonit ehk peotäit köögi- ja puuvilju: vähemalt kolm köögi- ja kaks puuviljaportsjonit. Üks peotäis = ~100 g

Köögi- ja puuviljade sömine aitab ennetada südameveresoonehaigusi ja osade kasvaja vorme, selleks tuleks neid päevas süüa vähemalt 500 grammi:

- püüa köögi- või puuvilju süüa igal toidukorral
- võta põhitoidu juurde alati köögivilju - toorsalatina, aurutatult, keedetult või hautatult. Palu vajadusel toidule salatit või köögivilju lisada
- söö nädala lõikes mitmekesiselt erinevaid vilju ja katseta aeg-ajalt täiesti uusi köögi- ja puuvilju
- eelista magustoiduks puuviljadest ja marjadest valmistatud toite
- hoia vahepalaks alati käepärast värskaid või kuivatatud puu- ja köögivilju või marju
- kui eelistad tööl süüa kodust kaasa võetud toitu ja vahepalasid, püüa eined koostada mitmekesiselt



Salatid ja aurutatud-hautatud köögiviljad peaksid moodustama koguseliselt poole taldrikust.

Mõju tervisele

Köögi- ja puuviljad sisaldavad palju vett, kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid ja bioaktiivseid ühendeid, kuid vähe rasvu ning annavad suhteliselt vähe energiat, **mistõttu aitavad kehakaalu kontrolli all hoida.**

Nendes leiduvad ained on kasulikud luude, hammaste ja igemete, naha ja silmade tervisele, aitavad hoida mälu toonuses, soodustavad seedimist, toetavad immuunsüsteemi, mõjutavad vere kolesteroolitaset, aitavad alandada vererõhku ja omavad antibakteriaalseid omadusi.

Köögi- ja puuviljades on parim vitamiinide, mineraalainete ja antioksidantide vahekord, millist ei taga ükski toidulisand.



Mida saab teha töökohal?

Korraldage köögi- ja puuviljade teemapäevi, -nädalaid:

- jagage infot ja retsepte ning ärgitage töötajaid retsepte jagama (siseveebis, e-kirja vahendusel või posteritel)
- korraldage „maitse ja proovi“ ning „lõunasta ja õpi“ sessioone, mida saavad läbi viia ka töötajad
- jagage tasuta köögi- või puuvilju või sooduskuponge nende ostmiseks (nt koostöös kohaliku kasvataja või poega)
- kaasake teemapäevadele toitlustaja, et pakkuda kohaseid toite
- korraldage ühisaktiivseid, kutsudes töötajaid üles sööma igal päeval vähemalt viis või rohkem portsjonit köögi- ja puuvilja (ühine jälgimine, loosiauhinnad vm)

Tehke koostööd kohalike köögi- ja puuviljade kasvatajate, hulgimüüjate, poodidega:

- töötajatele köögi- ja puuviljade tasuta ja-gamisel või soodsama hinnaga ostmiseks
- soodsate ühistellimuste võimaldamiseks
- pakkumaks töökohal toitlustamisel enam köögi- ja puuvilju

Töökohal annavad häid tulemusi kombineeritud tegevused – teavitust ja ühistegevused, köögi- ja puuviljade pakkumine ning soodustuste loomine, heade kogemuste jagamine ja oskuste õpetamine.

Tehke koostööd töökohal toitlustajaga:

- et salatit ja köögivilju saaks tõsta taldrikule esimeses järjekorras
- võimalusel võiks salatilaud olla tasuta
- et toidu serveerijad arvestaksid taldrikureegli põhimõtteid
- koolitage toidukoha kokki ja teenindajaid köögiviljade laiemate kasutamise- ja pakumismüümisvõimaluste osas
- pakkuge aeg-ajalt või regulaarselt tasuta köögi- ja puuvilju

Muid võimalusi:

- pakkuge töökoha koosolekutel, kohtumistel, üritustel, konverentsidel köögi- ja puuvilju
- võtke osa toitumiskampaaniatest ja teemaatilistest sündmustest
- andke hooaegadel võimalus töötajail oma aiasaadusi jagada

Lisainfo:

- toitumine.ee
- nutridata.ee
- www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/toitumine