



NUTRIDATA TOITUMIS- PROGRAMM

EESTI RIIKLIKE TOITUMISSOOVITUSTE PÕHJAL

PROGRAMM ON HEA ABIMEES, KUI:

- soovid jälgida tasakaalustatud toitumise põhimõtteid
 - oled rase või imetad last ning soovid hoida oma toitumise vastavuses soovitustega
 - soovid jälgida oma lapse toitumist ja selle vastavust soovitustele
 - soovid tervislikult langetada või tõsta kehakaalu
 - soovid jälgida toitainete sisaldust toitudes, toidukordades või erinevates toidugruppides
 - järgid eridieeti (nt taimetoitlus, laktoositalumatus vms) ja soovid hinnata toitainete saadavust
-










Tervise Arengu Instituut

National Institute for Health Development

PROGRAMM ON TASUTA

Programmi veebilehel on võimalik kasutada:

-  **Toidupäevikut**, millega saab analüüsida menüü energia- ja toitainete sisaldust
-  **Liikumispäevikut**, mis arvutab välja täpse päevase energiasoovituse
-  **Kaalupäevikut**, mis võimaldab jälgida kehakaalu ning puusa- ja vööümbermõõdu muutumist ajas
-  **Erinevaid kalkulaatoreid**
 -  Kehamassiindeksi kalkulaator
 -  Energiasoovituse kalkulaator
 -  Tervisliku kehakaalu kalkulaator

REGISTREERI ENNAST
WWW.NUTRIDATA.EE/TAP

NB! Veebilehel esitatav tervise- ja toitumisalane teave ei asenda professionaalset nõuannet. Juhul kui otsite meditsiinilist soovitust (nt enne treeningplaani või dieedi alustamist) on soovitatav pöörduda perearsti poole.

