



Tervise  
Arengu  
Instituut








# NutriData toitumisprogramm

Nutikas abiline enda ja pereliikmete  
toitumise jälgimiseks ning planeerimiseks!

Vaata ja registreeru TASUTA programmi  
kasutajaks: [tap.nutridata.ee](https://tap.nutridata.ee)

## NutriData toitumisprogrammiga saad:

-  pidada toidu- ja liikumispäevikut;
-  jälgida vitamiinide ja mineraalainete sisaldust igapäevases tootumises. **Ainulaadne Eestis!**
-  vaadata, kas sinu toitumine vastab toitumissoovitustele;
-  proovida näidismenüüsid tasakaalus ja mitmekesise tootumise toetamiseks;
-  kasutada kehamassiindeksi- ja energiasoovituse kalkulaatorit.

NutriData toitumisprogramm põhineb Eesti riiklikel toitumissoovitustel.



Tervise  
Arengu  
Instituut



# Программа питания **NutriData**

Умный помощник для контроля и планирования своего питания и питания всей семьи!

Посмотри, **БЕСПЛАТНО** зарегистрируйся и стань пользователем программы:  
[tap.nutridata.ee](http://tap.nutridata.ee)

**С программой питания NutriData можно:**



вести дневник питания и движения;



следить за содержанием витаминов и минералов в своей ежедневной еде.  
**Уникально для Эстонии!**



смотреть, отвечает ли твое питание рекомендациям;



пробовать различные меню для поддержки сбалансированного и разнообразного питания;



пользоваться калькуляторами индекса массы тела и рекомендаций энергии.

Программа питания NutriData основана на эстонских государственных рекомендациях по питанию.