



EESTI TOITUMIS- JA LIIKUMISSOOVITUSTE
UUENDAMISE TÖÖGRUPI PROTOKOLL

Tallinn,

21.04.2023

Algus kell 12.00, lõpp kell 14.45

Juhatas: Tagli Pitsi

Protokollis: Hanna Alajõe

Võtsid osa: Janne Lauk, Katrin Lõhmus, Reet Raukas, Ülle Einberg, Inga Villa, Pille Javed, Norman Pöder, Kristel Ehala-Aleksejev, Mai Maser, Hanna Alajõe, Siiri Oad, Pinar Pind, Evelin Mäestu, Piret Raudsepp, Ivi Vaher, Olga Gurjanova, Laine Parts, Leila Oja, Tiiu Rand, Sirje Vaask, Eha Nurk, Hanna Alajõe, Tagli Pitsi

Puudusid: Anna-Liisa Tamm, Anneli Sammel, Maia Radin, Mihkel Zilmer, Saima Kuu, Silja Kana, Kadi Reintam, Victoria Palusaar

Päevakorras:

1. Tehti ülevaate päevakavast ja Põhjamaade soovituste (NNR) hetkeseisust. Soovitav on kõigil vaadata NNR [raportit](#), vigade märkamisel anda NNRI tööjuhmale otse teada.

1.1. Peame otsustama, kui detailselt anname soovitusi eri sihtgruppidele, nt taimetoitlased, rasedad, erivajadustega toitujad jne.

1.2. Eesti soovituste dokumendi pealkiri jäi esialgu lahtiseks.

1.3. Tutvustati Põhjamaade soovituste muudatusi avalikustatud mustandi alusel võrreldes NNR 2012. NNRis muudeti vanusegrupid. Otsustati, et läheme Eestis muudatustega kaasa.

1.4. Toodi välja, et NNR raportist põhjalikumalt peaksime kirjutama vedelikuvajaduse kohta.

1.5. Lepiti kokku, et enne järgmist kohtumist tuleb lugeda makro- ja mikrotoitainete peatükke ning mõelda, kas on vaja Eesti jaoks neid kohendada.

2. Jätkus töögrupi liikmete poolt oma organisatsioonide tegevuste tutvustus.

3. Tutvustati toidusoovituste muudatusi NNRis

3.1. Kaunvilju soovitatakse rohkem süüa

3.2. Täistera tarbimise soovitus on tõusnud olulisel määral, peame mõtlema, kuidas seda realistlikult saavutada

3.3. Mahlasoovitus on Põhjamaades kuni 100g päevas, kuid see annab suure koguse vabasisid suhkruid

3.4. Liha soovitavat kogust vähendati. Eesti soovitustes vaja vaid täiendavalt rõhutada, et lihast valmistatud tooteid võiks tarbida harva

3.5. Sarnaselt eelmise korraga soovib NNR tarbida madala rasvasusega piimatooteid. Eelmistes toidusoovitustes otsustasime neist erineda. Peame otsustama, kuidas käituda seekord.

4. Probleemid hetkel Eestis kehtivate toidusoovitustega

4.1. Toidupüramiidi visuaal on inimeste jaoks keeruline aru saada, nad ei tea, et see on koostatud tõenduspõhiselt.

4.2. Arutleti erinevate komponentidega toodete jaotamist, nt smuutid, pitsa, sushi jms.

4.3. Arutleti erinevaid variante, kuidas lihtsustada portsjonite tabeli esitamist avalikus kommunikatsioonis.

4.4. Otsustati, et toidusoovituste probleemide esmaste lahenduste pakkumiseks luuakse väiksem töögrupp. Sinna kuuluvad Inga Villa, Kristel Ehala-Aleksejev, Laine Parts, Ivi Vaher, Hanna Alajõe ja Tagli Pitsi. Töögrupi kohtumine toimub 06.10.2023 veebi koosolekuna.

Järgmine koosolek toimub 23.11.2023