



EESTI TOITUMIS- JA LIIKUMISSOOVITUSTE
TÖÖGRUPI PROTOKOLL

Tallinn,

17.04.2024 nr 7

Algus kell 13.00, lõpp kell 15.00.

Juhatas: Tagli Pitsi

Protokollis: Marit Priinits

Võtsid osa: Tagli Pitsi, Janne Lauk, Eha Nurk, Leila Oja, Katrin Lõhmus, Anna-Liisa Tamm, Inga Villa, Laine Parts, Mai Maser, Piret Raudsepp, Reet Raukas, Siiri Oad, Silja Kana, Marit Priinits

Puudusid: Saima Kuu, Olga Gurjanova, Tiiu Rand, Mihkel Zilmer, Sirje Vaask, Evelin Mäestu, Kristel Ehala- Aleksejev, Maia Radin, Kadi Reintam, Ivi Vaher, Pille Javed, Ülle Einberg, Pesar Pind, Anneli Sammel, Norman Pöder, Kertu Tort, Tuuli Taimur

Päevakorras:

1. Tegevused viimasest kohtumisest
2. Liikumissoovitused
3. Toidusoovituste tabel (kriitilisemad aspektid)
4. Terminid
5. Edasised tegevused

1. Tegevused viimasest kohtumisest

- Uued toidusoovituste numbrid on NutriData keskkonnas kasutusel.
- Põhjamaade raportiga ei ole edusamme olnud, terminid ei ole nagunii veel selgelt paigas.
- Liikumissoovituste ning une ja biorütmide töögrupid on teinud edusamme.
- Alkoholi töögrupp vajab alkoholi riskipiiride uuendamise kokkulepet, mis eeldatavalt võiks toimuda alkoholitarvitamise häire ravijuhendi uuendamise käigus 2025.a.

TAI tutvustas tabeliraamatu mõtet: väga vähese tekstiga (sh sissejuhatus ning selgitus Põhjamaade soovituste kohta) tabeliraamat, mis oleks viidatav allikas, kuni riiklikud soovitused avalikustatakse. Ideaalis valmiks tabeliraamat enne suve, seejärel kujundusse.

Otsustati:

- Tehakse tabeliraamat.

2. Liikumissoovitused

Arutleti:

- vanuse 18 piiri – seadusest tulenev vs koolisüsteem;
- tervisekasu kehalisest aktiivsusest üle 300 minuti;
- täiskasvanute ja vanemaealiste kehalise aktiivsuse regulaarsus ja intensiivsus;
- täiskasvanutele istumis- ja ekraaniaja vähendamise soovitus;
- aktiivse eluviisi tervisekasude kohta lisainfo lisamist;

- intensiivsuste juurde südame löögisageduse arvutamise kohta selgituse lisamine;
- täiskasvanute uneaeg – 7 tunni piisavus;
- PAL-ide täpsemad kirjeldused.

Otsustati:

- vanus seotakse Eesti koolisüsteemiga, seega täiskasvanud on „alates 19. eluaastast“;
- täiskasvanute ja vanemaealiste ning lapseotel naiste puhul tuuakse välja igapäevase regulaarse kehalise aktiivsuse vajadus, intensiivsus jääb nädala kohta;
- lisada kõigile täiskasvanutele soovitus istumis- ja ekraaniaja vähendamise kohta (allika viide nt töötervishoiust);
- algusossa lisatakse aktiivsest eluviisist tulenevad tervisekasud;
- intensiivsuste kohta jääb vaid kirjeldus, südame löögisagedust ei lisata;
- mõistetes tuleb laste kohta intensiivsused selgelt lahti kirjutada;
- täiskasvanute uneaajale tuleb leida viited;

3. Toidusoovitused

Arutleti toidurühmade nimede ning sisu üle.

Otsustati muuta teatud toidurühmade nimesid:

- „Pudrud, tatar, riis, pasta, kama“ asemel „Pudrud, pasta, kama“;
- „Väga vähe energiat andvad toidud“ asemel „Põhitoidurühmadesse mitte kuuluvad vähe energiat andvad toidud“;
- „MAGUSAD JA SOOLASED NÄKSID, MUUD TOIDUD“ asemel „MAIUSED, NÄKSID JA MUUD TOIDUD“;
- „Alkohoolsed joogid ja teised energiat andvad toidud“ asemel kaks gruppi „Alkohoolsed joogid“ ning „Põhitoidurühmadesse mitte kuuluvad energiat andvad toidud“.

Toidurühma „Putukapõhised tooted“ osas otsustati:

- Kuna valdavalt on tegemist näksidega, siis lisatakse selle toidurühma tooted (nt batoonid, krõpsud, leivakesed jne) püramiidi tipurühmadesse näideteks.

Toidurühma „Kala ja mereannid“ osas otsustati:

- Kalatooted jäävad toidurühma „Kala ja mereannid“. Kirjutatakse selgemalt lahti, mida eelistada, mida vähem tarbida ning mida nende toodete puhul jälgida.

Teatud toitudele on lisatud suures koguses suhkrut, mett, šokolaadi või muid lisandeid, mida võiks võimalikult vähe tarbida. Kuidas nende toodete puhul portsjoneid arvestada?

Otsustati:

- Järgmise kolme toidurühma tooteid tuleb arvestada nii põhirühmas kui ka maiuste rühmas (tehakse eraldi väike selgitav tabel):
 - magusad piimatooted;
 - müsliid ja maisihelbed;
 - puuviljakonservid.

Täpsustamist vajavad järgmised aspektid:

- Miks ei tohi süüa koorega kartuleid?
- Kuidas defineerida vana kartul?
- Kas üle 3000 kcal päevas tarbivale inimesele mõeldud nädalased kala kogused on sobivad või ületatakse sellega ohutu piir?

Otsustati:

- Kõik portsjonite suuruste tabelid tuleb paremini arusaadavaks vormistada.
- TAI teeb tabelid korda.
- Toidusoovituste töögrupiga tuleb eraldi koosolek.

4. Terminid

Arutati ja kinnitati osad Põhjamaade toidusoovituste terminid. Jätkatakse järgmisel kohtumisel.

5. Edasised tegevused

Järgmine koosolek toimub 03.06.2024.