



**Tervise
Arengu
Instituut**

Toitumiskäitumine Eestis

Hanna Alajõe

Toitumise ja liikumise valdkond

Tervise Arengu Instituut

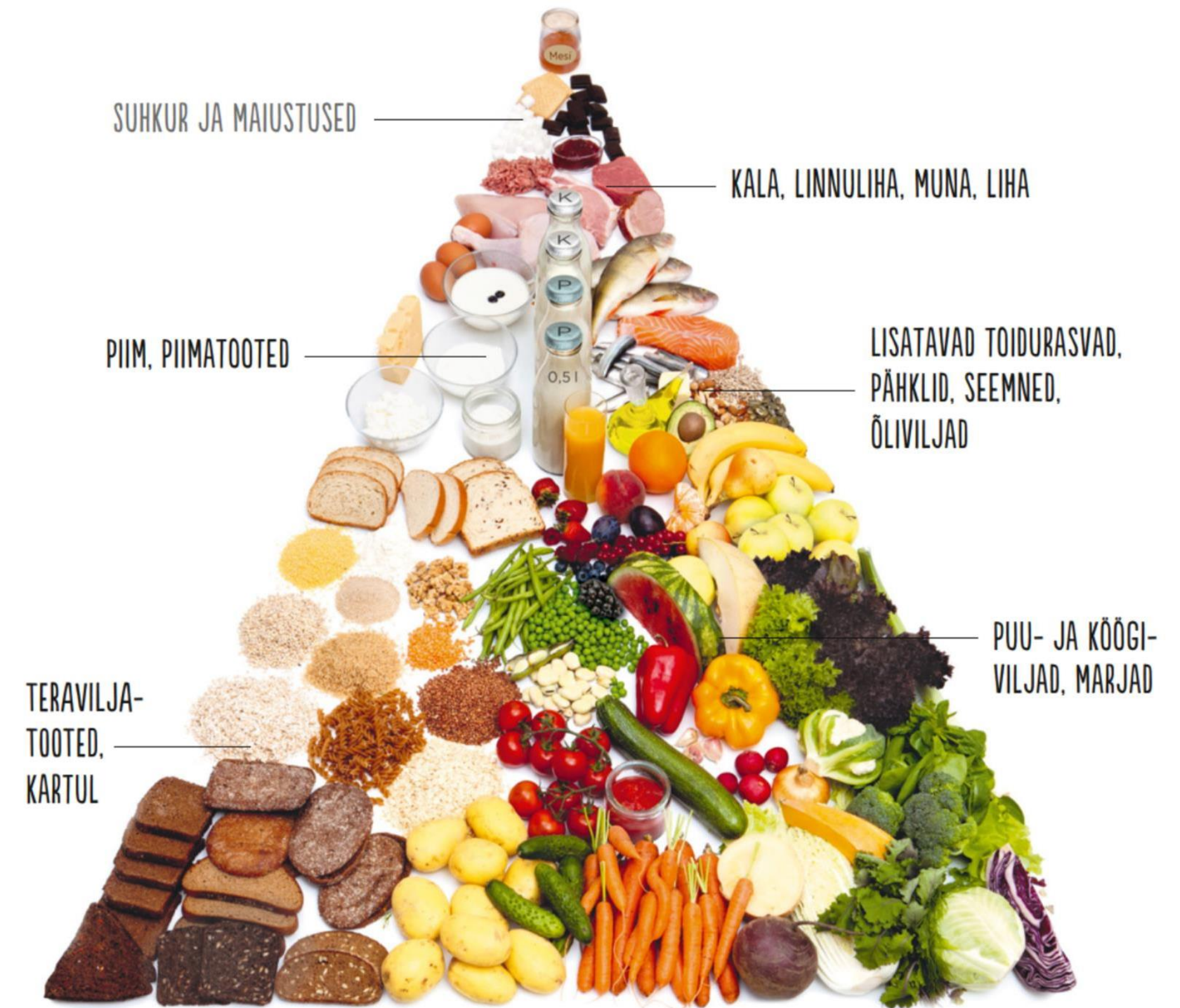
13.09.2022



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeeringud
maapiirkondadesse

Millest tuleb juttu?

- Ülekaal ja rasvumine
- Eestlaste toitumiskäitumine
 - Eesti rahvastiku tervisekäitumise uuringu alusel (2020)
 - Eesti rahvastiku toitumise uuringu alusel (2014)
- Toitumiskäitumise mõjutajad:
 - Reformuleerimine
 - Lastele suunatud turundus
 - Kestlik toitumine

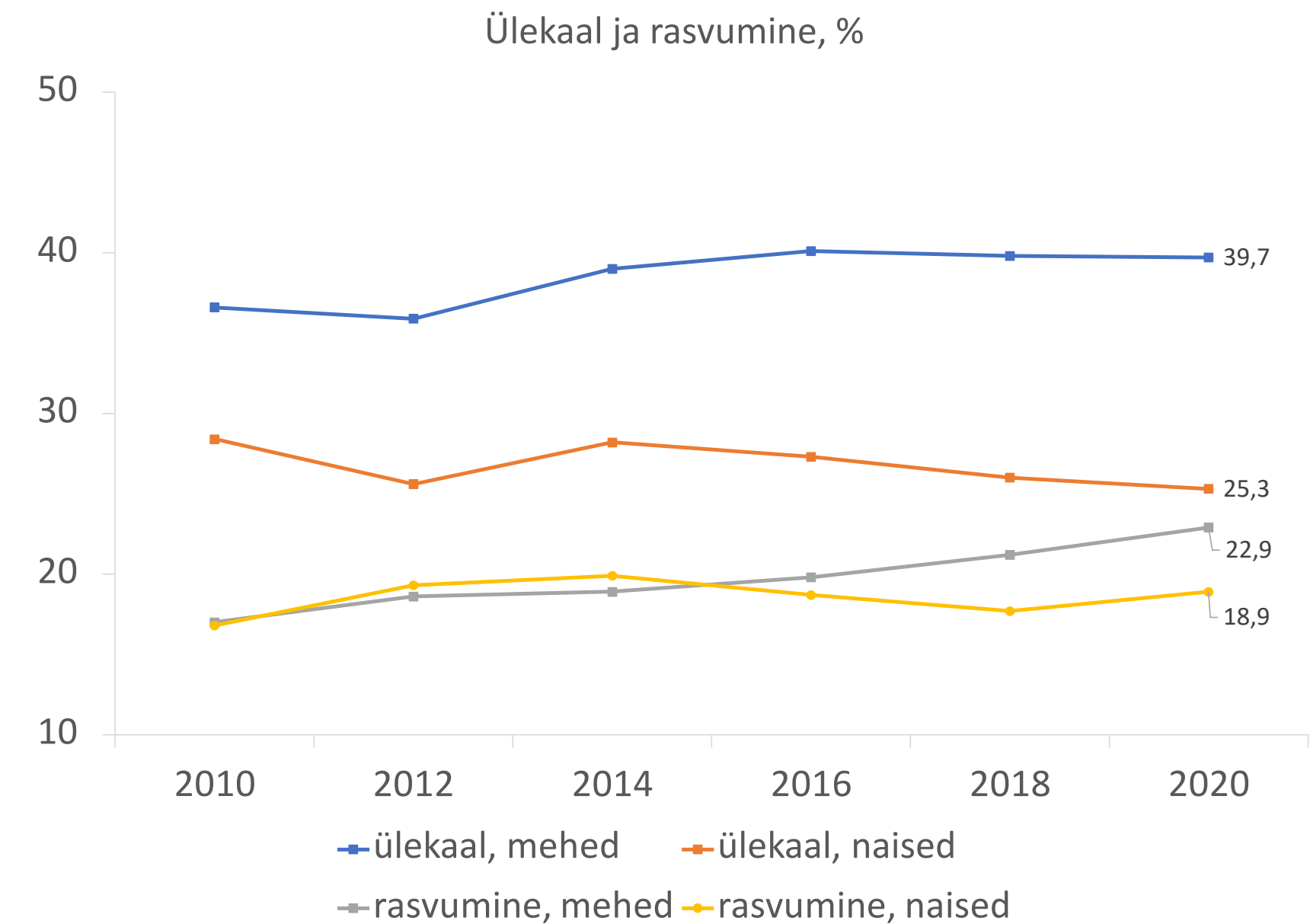


Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

Ülekaal ja rasvumine (1)

Rahvastiku tervisekäitumise uuring

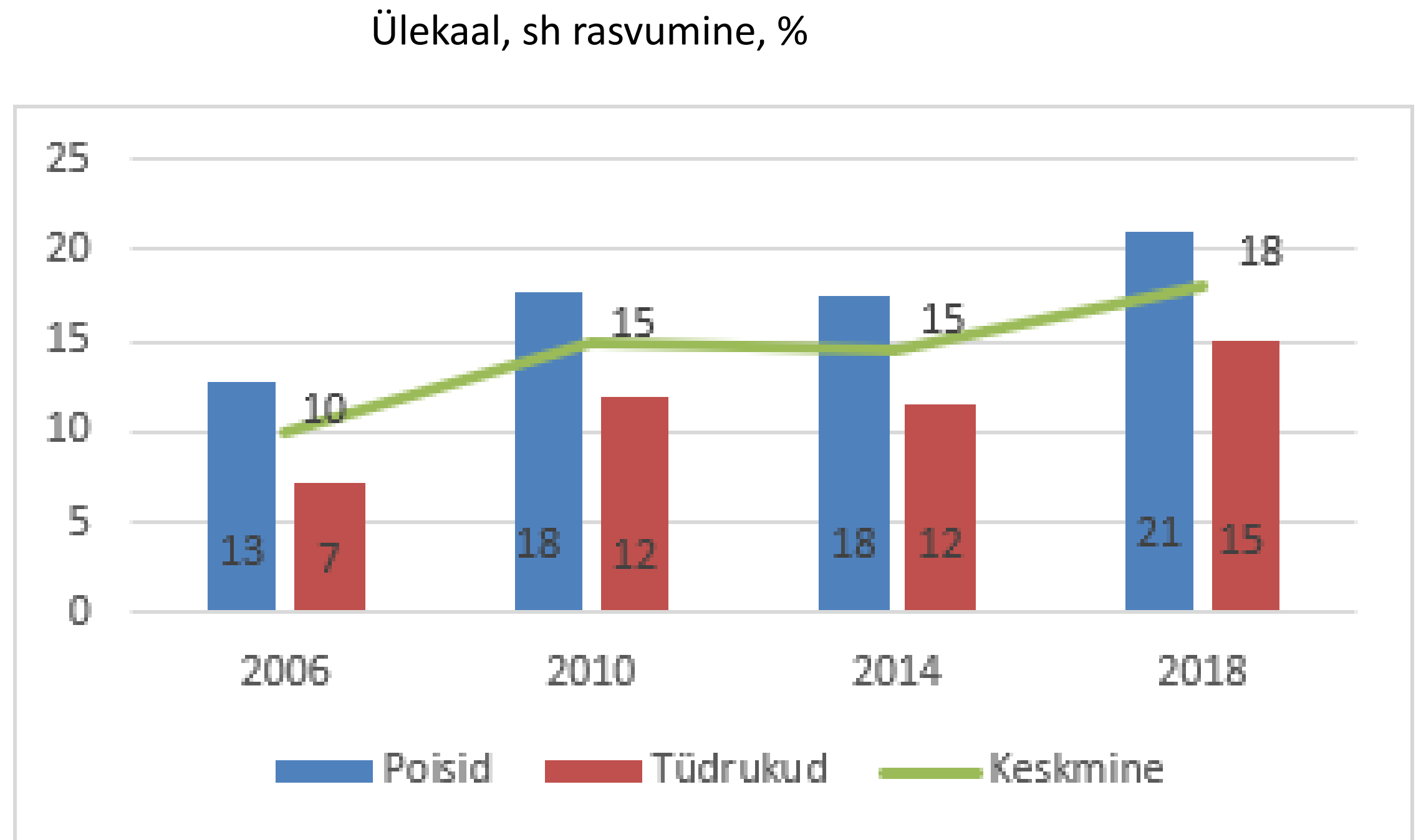
- Enam kui pool kõigist 16–64a vastanutest kas ülekaalus või rasvunud
- Ülekaalulisi 31%, rasvunuid 21%
- Võrreldes 2018. a olulist muutust pole, kuid 10 a perspektiivis meeste seas:
 - Rasvunute osakaal suurenenud 6% võrra
 - Normaalkaaluliste meeste arv vähenenud 9% võrra



Ülekaal ja rasvumine (2)

Ülekaaluliste, sh rasvunute osakaal 11-, 13- ja 15-aastaste õpilaste hulgas

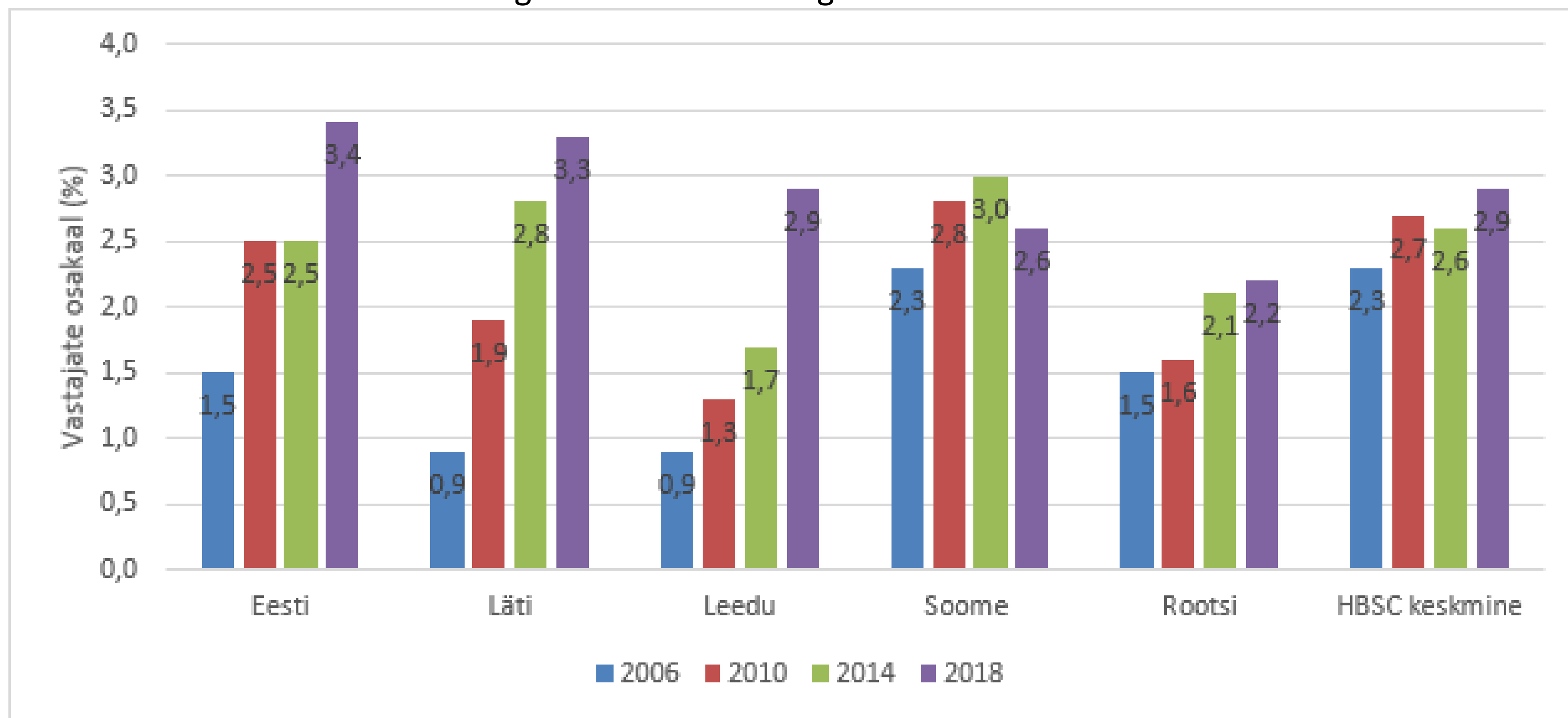
- Veidi alla viiendiku (18%) 11-, 13- ja 15-aastastest õpilastest on ülekaalus või rasvunud (2018)
- Võrreldes 2006. a on ülekaalulisus tõusnud ligi poole võrra



Ülekaal ja rasvumine (3)

Eesti noored teiste riikide võrdluses

Rasvunud noorte osakaal (%) Eestis, Lätis, Leedus, Soomes, Rootsis ja HBSC-uuringus keskmiselt uuringuaastatel 2006–2018



Ülekaal ja rasvumine (3)

1. ja 4. klassi laste võrdlus

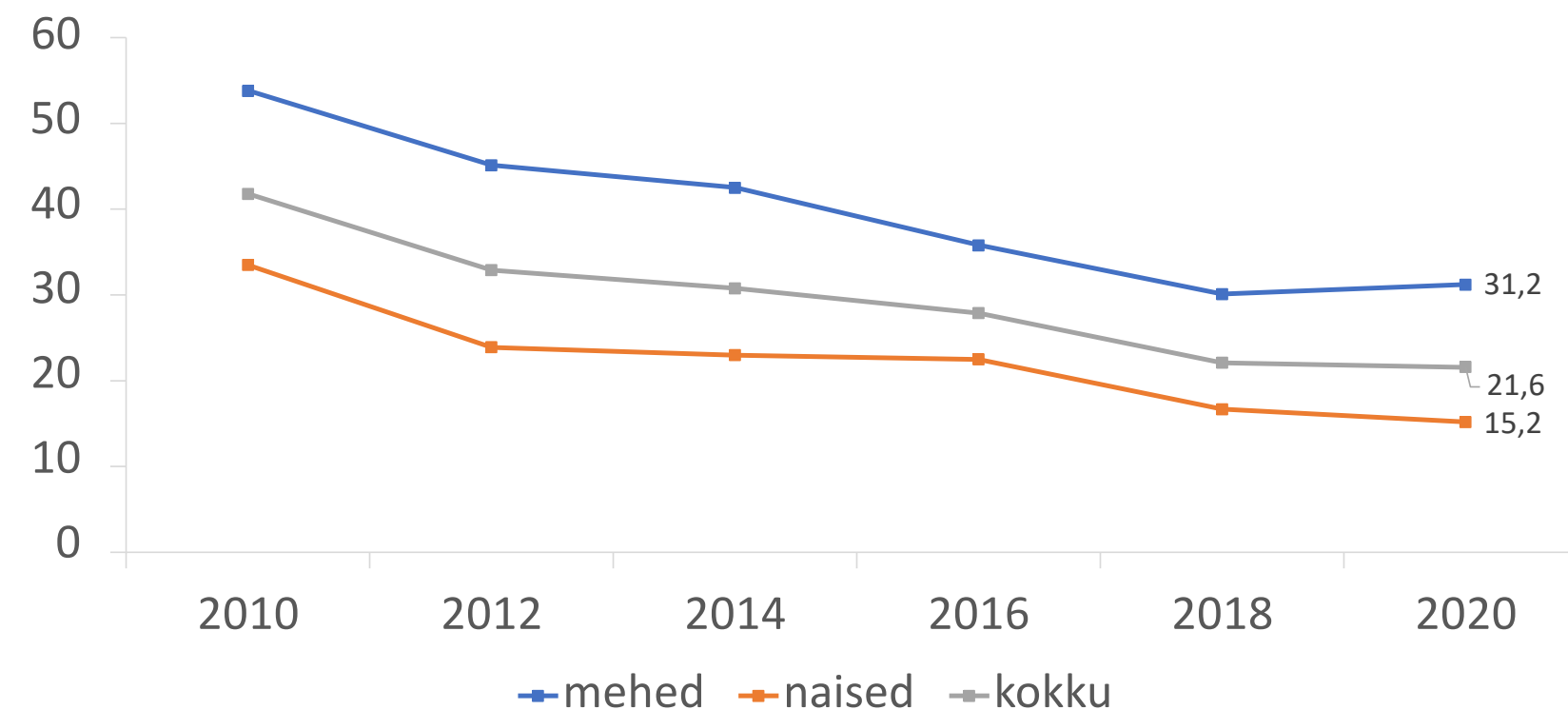
- Esimeses klassis on **iga neljas õpilane** ülemäärase kehakaaluga. **Üks õpilane kümnest on rasvunud.**
- Neljandas klassis on ülemäärase kehakaaluga juba **iga kolmas õpilane**. **Üks õpilane üheksast on rasvunud.**
- Neljandas klassis on **rasvunud poisse kaks korda rohkem** kui tüdrukuid.



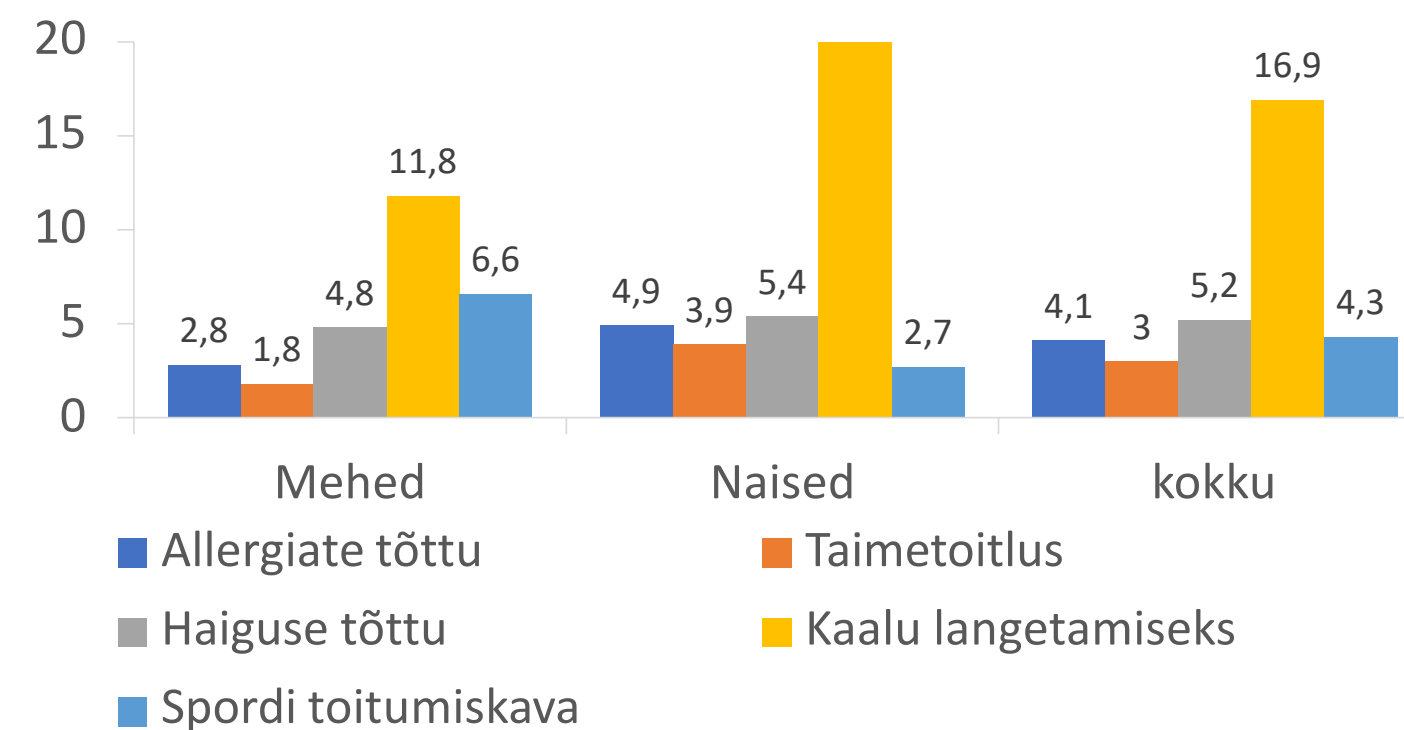
Toitumiskäitumine (1)

- 22% 16-64a vastanutest pole kunagi ühtegi toitumisharjumust muutnud
- Ülekaalus või rasvunud vastajatest oli viimase 12 kuu jooksul saanud soovitusi:
 - toitumisharjumuste muutmiseks 17%
 - kaalu langetamiseks 20%
 - kehalise aktiivsuse suurendamiseks 12%
- Soovituse saanutest on 52% suurendanud oma kehalist aktiivsust ja 82% muutnud vähemalt üht toitumisharjumust
- Toitumisel järgib eridieeti:
 - Kaalu langetamiseks: 17% vastanutest
 - Haiguse või allergiate tõttu: 9% vastanutest
 - taimetoitluse või veganluse tõttu: 3%
 - Individuaalse spordiga seotud toitumiskava tõttu: 4% vastanutest

Mitte kunagi toitumisharjumusi muutnud, %

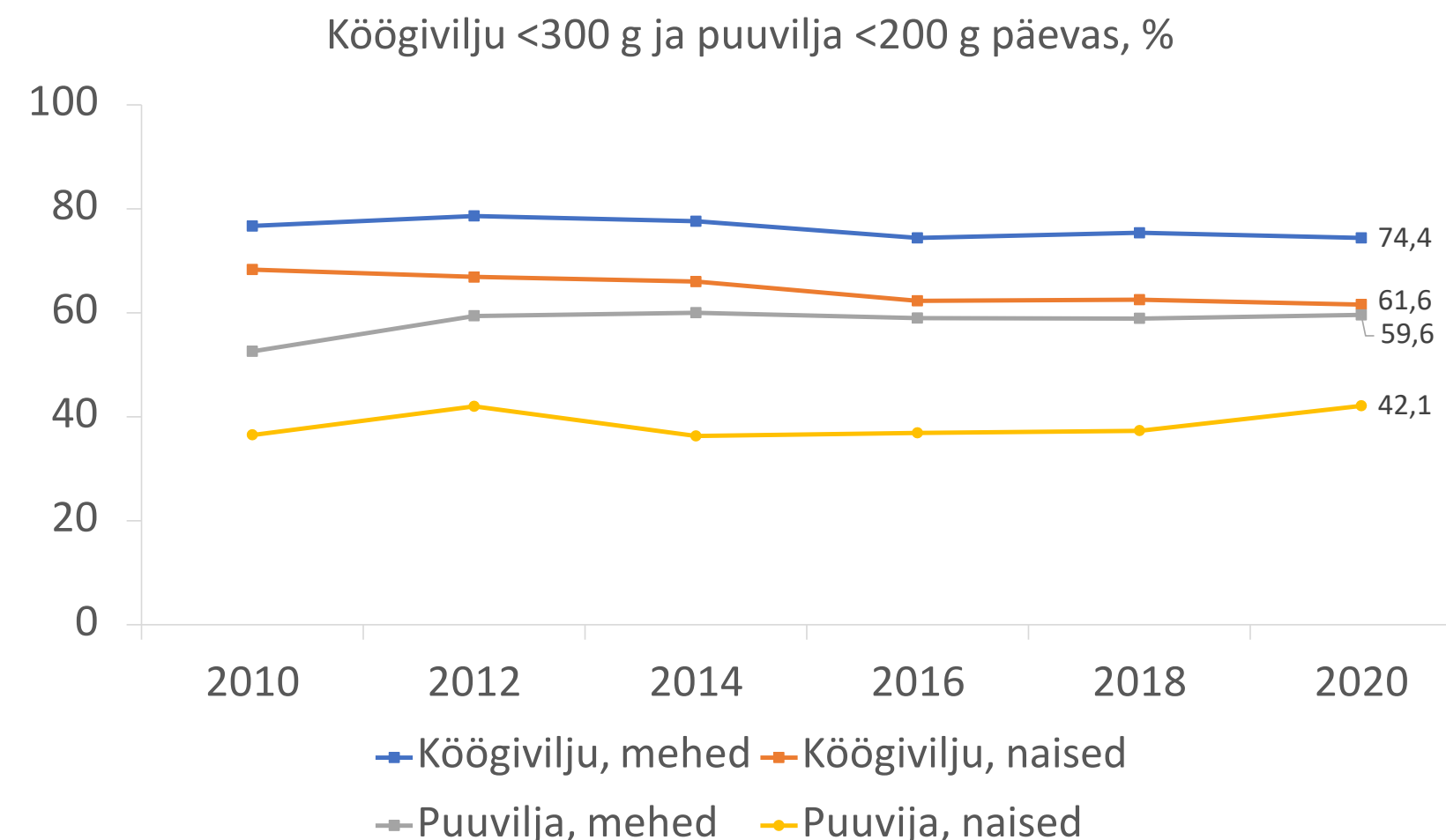
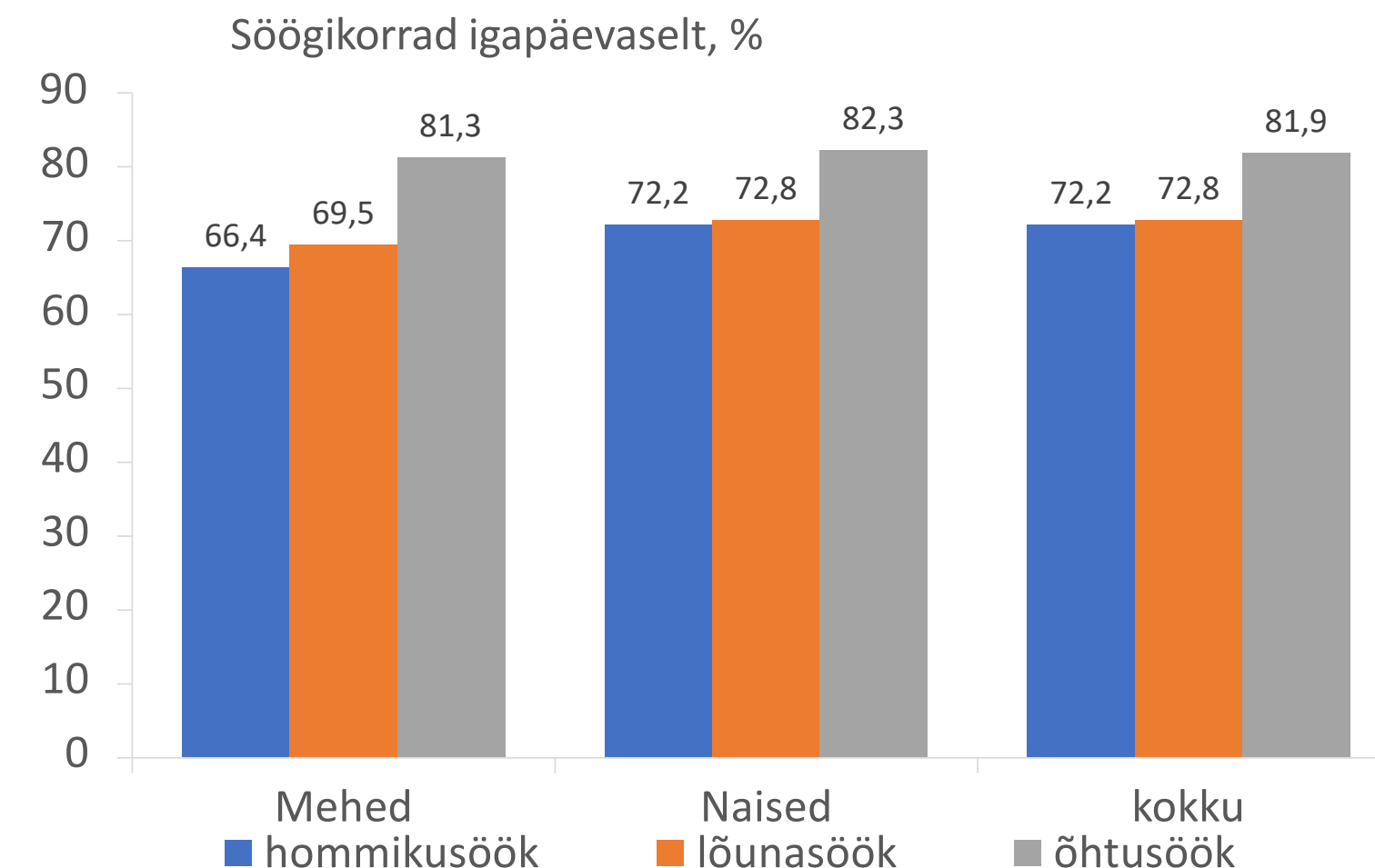


Eridieedi järgimine põhjusesti, %



Toitumiskäitumine (2)

- Igapäevaselt või peaaegu igapäevaselt sööb:
 - hommikusööki 72%
 - lõunasööki 73%
 - õhtusööki 82%
- Mitmete toidugruppide tarbimine jääb endiselt alla soovitusliku taseme
 - viimase 7 päeva jooksul köögivilju päevas alla 300g: 67%
 - viimase 7 päeva jooksul puuvilju või marju alla 200g päevas: 49%



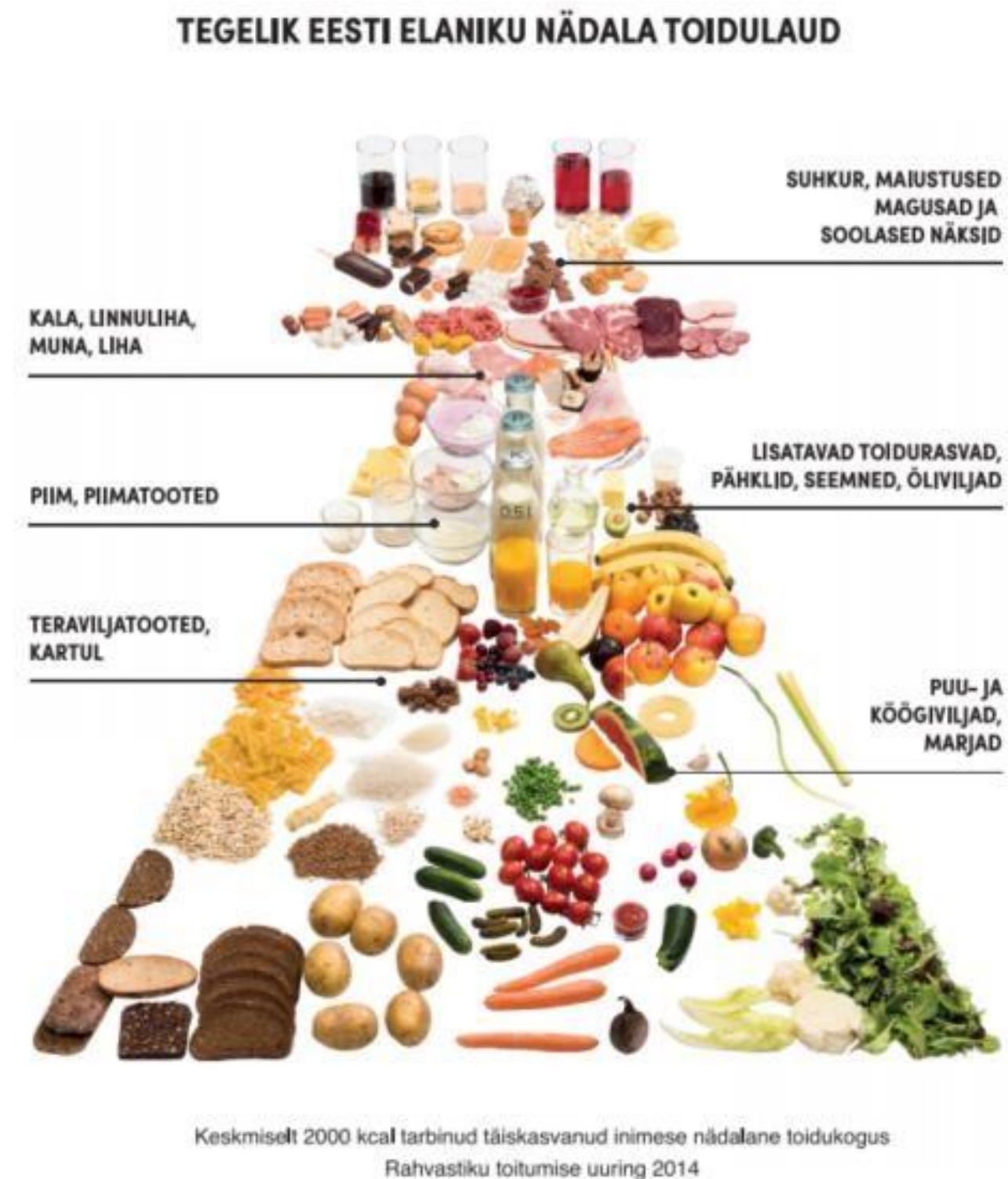
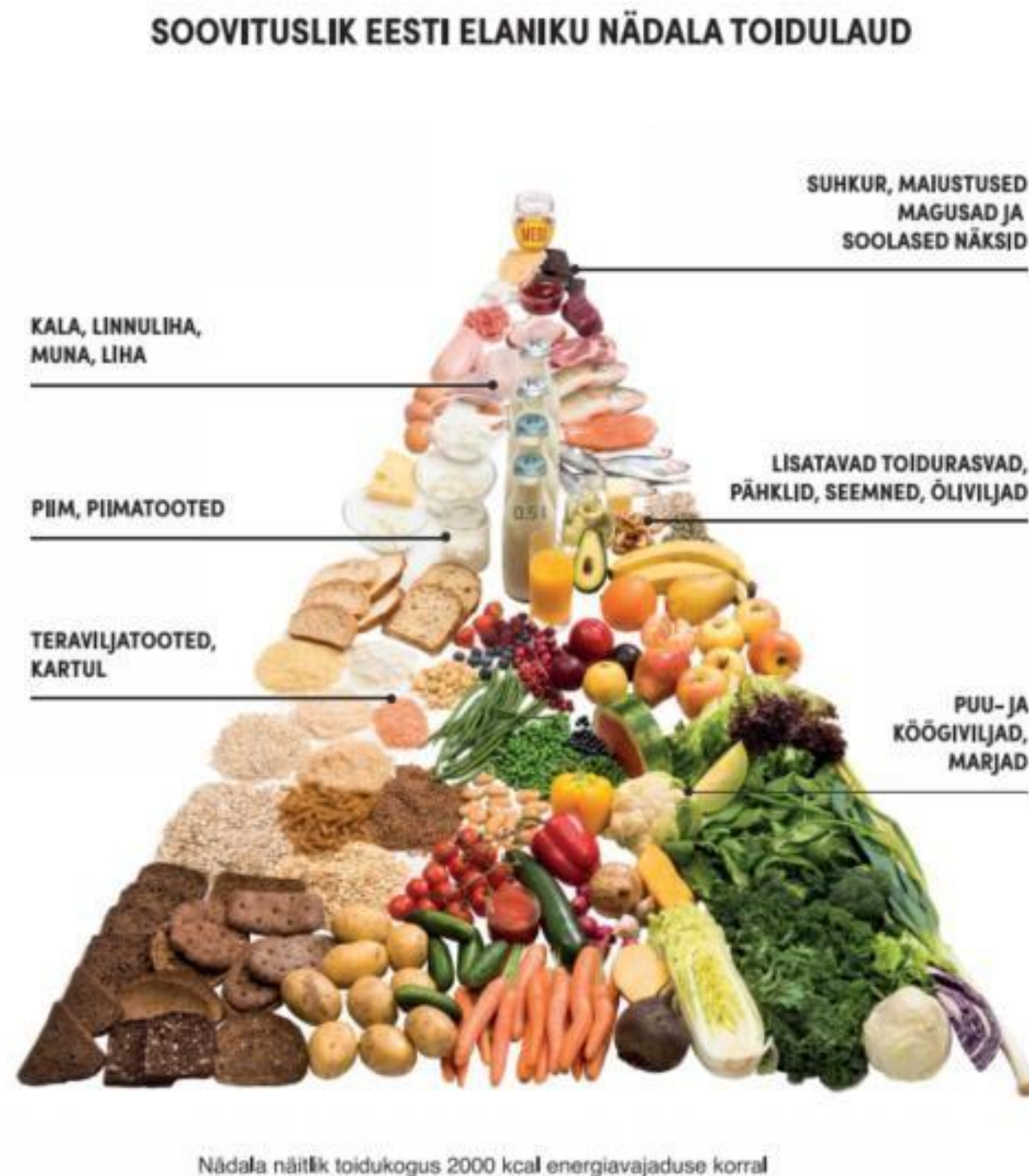
Toitumiskäitumine (3)

Toidusooovitused ja nende järgimine Eestis

Toidugrupp	Tarbimine keskmiselt portsjonites	Soovituslik tarbimine portsjonites	
Tärkliserikkad toidud	5,1	7–14	!
Leib, sepik, sai	2,4	3–6	!
Pudrud, riis, makaronid	1,5	2–6	!
Kartul	1,0	1–2	
Puu- ja köögiviljad, marjad	3,6	6–10	!
Köögiviljad	1,5	3–7	!
Puuviljad, marjad	2,1	2–3	
Piim ja piimatooted	2,3	2–3	
Kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted	4,1	3–4	!
Kala ja kalatooted	0,6	1–2	!
Liha, linnuliha (sh rupskid) ja nendest valmistatud tooted	3,2	1–2	!
Muna ja munatooted	0,4	0,5	
Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad	3,0	6–9	!
Seemned, pähklid jm	0,3	1–3	!
Õliviljad, õlid, võiderasvad	2,6	5–7	!
Lisatud suhkur, magusad ja soolased näksid	9,0	≤4	!

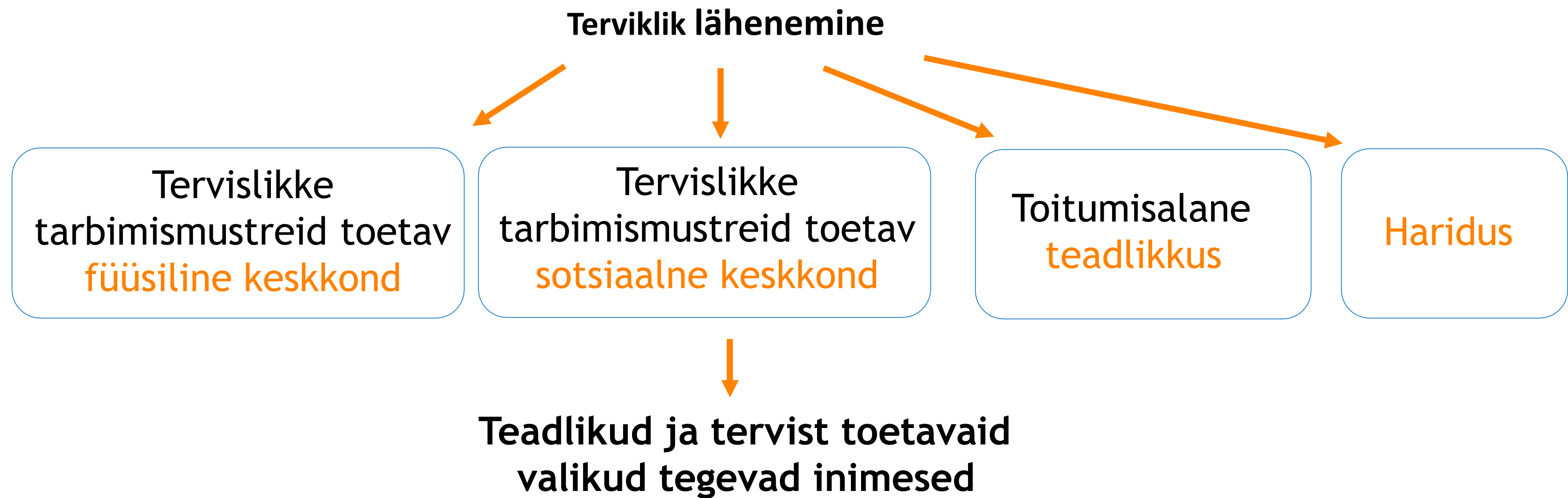
Toitumiskäitumine (4)

Toidusoovitused ja nende järgimine Eestis visuaalselt



Toitumiskäitumise mõjutajad (1)

Terviklik lähenemine



Toitumiskäitumise mõjutajad (2)

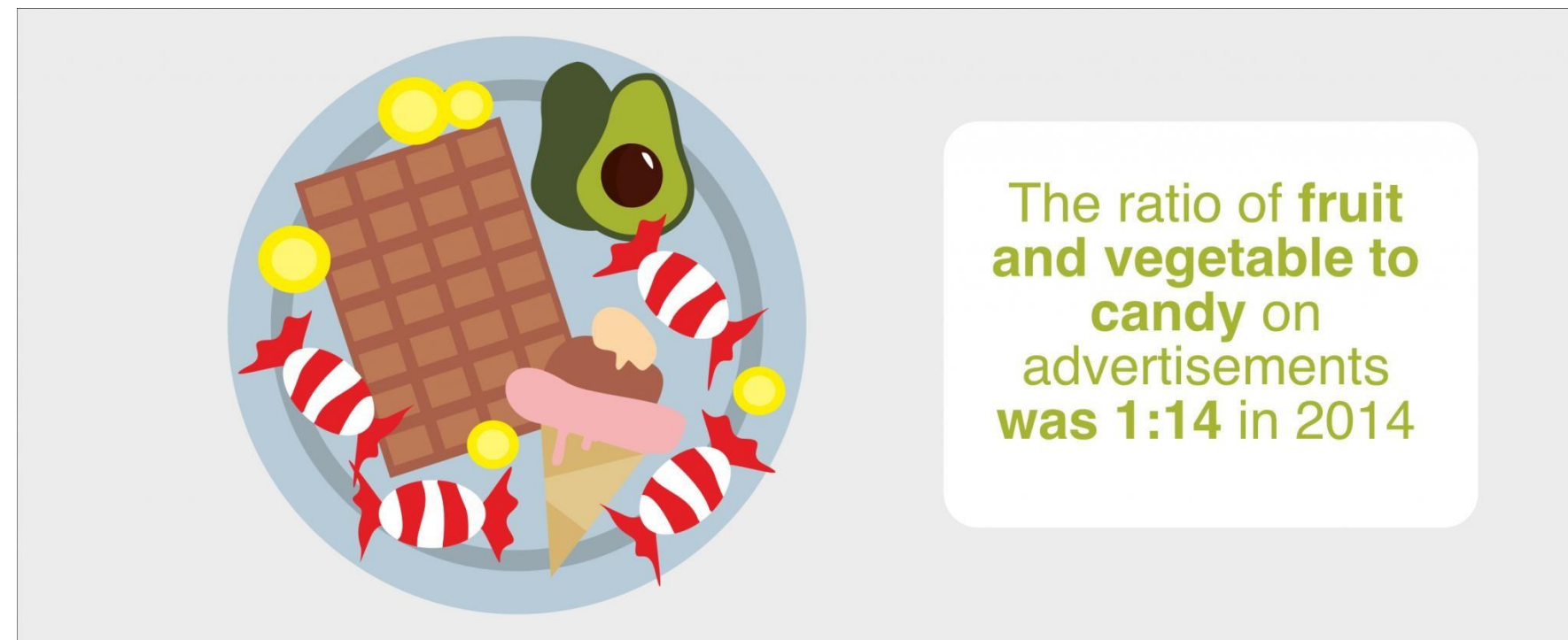
Reformuleerimine

- Reformuleerimine ehk toidu koostise muutmine
 - Peamiselt soola, lisatud suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisalduse vähendamine tööstuslikult toodetud toitude koostises
 - Eesmärgiks teha tervist toetavamad valikud lihtsamini kättesaadavaks ja lihtsustada toitumissoovituste kohast söömist
 - Euroopa Liidu ühistegevuse projekt Best-ReMap
- Toidu koostise monitoorimine
 - Pakendipõhine toidu koostise kaardistamine 2018
 - Teine kaardistus aprill – juuni 2022
- Reformuleerimise plaan
 - Eesmärk vähendada kindlate toidugruppide keskmiseid ja maksimaalseid soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisaldusi

Toitumiskäitumise mõjutajad (3)

Lastele suunatud turundus

- Lastele suunatud kõrge energiasisaldusega ja madala toiteväärtustega toitude turundus on seotud:
 - Nende toitude „normaliseerumisega“
 - Nende toitude eelistamise suurenemisega
 - Suurenenud maitse-eelistustega reklaamitavate toodete osas
 - Suurema survega laste poolt vanematele nende toitude ostmiseks
 - Nende toitude suurema tarbimisega ja väiksema tervist toetavamate toitude tarbimisega
 - Suurenenud toidu tarbimisega, mida hiljem ei kompenseerita väiksema toidu tarbimisega järgmise söögikorra ajal
 - Suurema kehakaaluga



Toitumiskäitumise mõjutajad (4)

Lastele suunatud turunduse piiramine

- Väljatöötamisel on tegevusjuhend lastesaadete ajal või lastesaadetes edastavate ebasobivate audiovisuaalsete äriteadete kohta toitute ja jookide osas
 - Eesti Ringhäälingute Liidu eneseregulatsioon
 - Sotsiaalministeeriumi ja TAI poolt soovitud WHO ja ELi koostöös välja töötatud kriteeriumite alusel
- Tulevikus võiks laieneda ka teistele valdkondadele, näiteks välireklaamid lasteasutuste läheduses, digiturundus jne
- Euroopa Liidu ühistegevuse projekt Best-ReMap



Toitumiskäitumise mõjutajad (5)

Kestlikkus

GREENHOUSE GAS EMISSIONS

Food system greenhouse gas emissions

Up to **37%** of global GHG emissions relate to food system

30–40% increase by 2050 with 'Business as usual'

A SUSTAINABLE FOOD SYSTEM
FOR THE EUROPEAN UNION
Download now at sapea.info

SAPEA
Science Advice for Policy by European Academies

FOOD & POPULATION

Global population growth by 2050

9.7 bn Global population will require 

50–70% Increase in food production 

A SUSTAINABLE FOOD SYSTEM
FOR THE EUROPEAN UNION
Download now at sapea.info

SAPEA
Science Advice for Policy by European Academies

FOOD WASTE

Food waste globally accounts for

1/3 of food production **8–10%** of greenhouse gas emissions

€900 billion in economic costs **13.8%** occurs from farm to retail

€800 billion in social costs **up to 50%** from households in high-income countries

A SUSTAINABLE FOOD SYSTEM
FOR THE EUROPEAN UNION
Download now at sapea.info

SAPEA
Science Advice for Policy by European Academies

COST OF MALNUTRITION

Across Europe

 **20** MILLION People affected by disease-related malnutrition

€120 BILLION Potential annual cost to governments

A SUSTAINABLE FOOD SYSTEM
FOR THE EUROPEAN UNION
Download now at sapea.info

SAPEA
Science Advice for Policy by European Academies

Toitumiskäitumise mõjutajad (6)

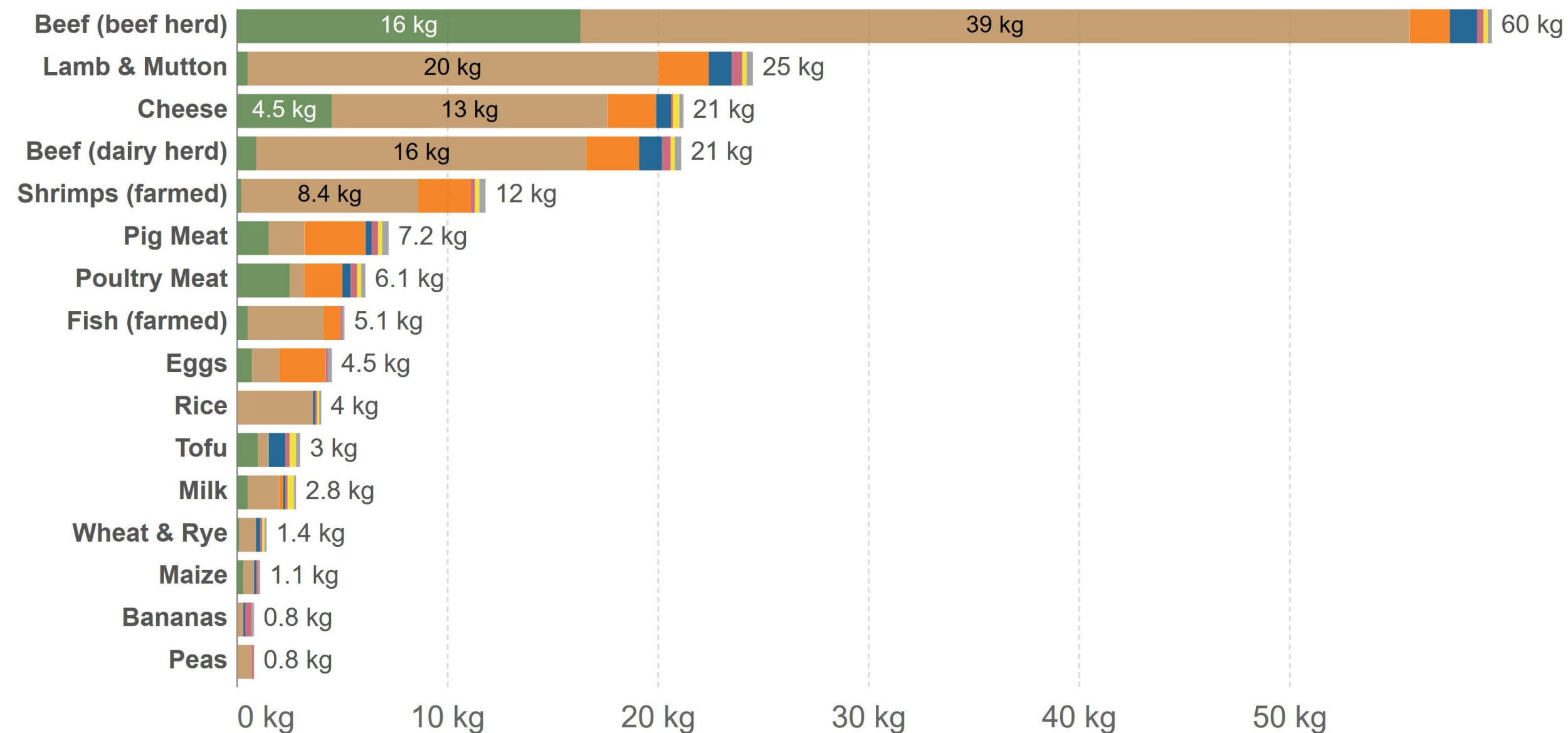
Toidu keskkonnamõju allikad

Food: greenhouse gas emissions across the supply chain

Our World
in Data

Emissions are measured in carbon dioxide equivalents (CO₂eq). This means non-CO₂ gases are weighted by the amount of warming they cause over a 100-year timescale.

Land use change Farm Animal feed Processing Transport Retail Packaging



Source: Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science.

Note: Greenhouse gases are weighted by their global warming potential value (GWP100). GWP100 measures the relative warming impact of one molecule of a greenhouse gas, relative to carbon dioxide, over 100 years.

OurWorldInData.org/environmental-impacts-of-food • CC BY

Toitumiskäitumise mõjutajad (7)

Eesti ja Põhjamaade toitumissoovitused

- Eesti toitumis- ja liikumissoovitused (2015) on koostatud tuginedes Põhjamaade soovitustele (2012)
- Mõlemas on peatükk jätkusuutliku toidutarbimise kohta, peamiselt keskkonna vaatenurgast
- Järgmised Põhjamaade soovitused (2023) võtavad kestlikkuse veel suurema tähelepanu alla
- Nende alusel Eestis järgmised toitumis- ja liikumissoovitused aastaks 2025

Toidusoovituste kohane söömine vähendab keskkonnamõju
kuni 25% olenevalt tehtavatest valikutest

Toitumiskäitumise mõjutajad (8)

Eesti toidusoovituste võrdlus EAT-Lancet'ga

Toidugrupp	Päevane kcal toidugrupist soovituslikult Eestis 2500kcal tarbiva inimese kohta	Päevane kcal toidugrupist soovituslikult EAT-Lancet raporti alusel 2500 kcal tarbiva inimese kohta	
Teraviljatooted	750 (525–975)	811	
Kartul	113 (75–150)	39 (0–78)	!
Köögiviljad	150 (105–195)	78 (52–156)	
Kaunviljad	15 (13–17)	284 (0–379)	
Puuviljad	90	126 (63–189)	
Piimatooted	330	153 (0–306)	!
Liha		30 (0–60)	
Linnuliha	120 (80–160)	62 (0–124)	
Kala	120 (80–160)	40 (0–143)	
Muna	40	19 (0–38)	!
Pähklid, seemned	150 (120–180)	291 (0–437)	
Toidurasvad	325 (300–350)	450 (177–804)	
Lisatud suhkur	≤160	120 (0–120)	!

Kokkuvõte

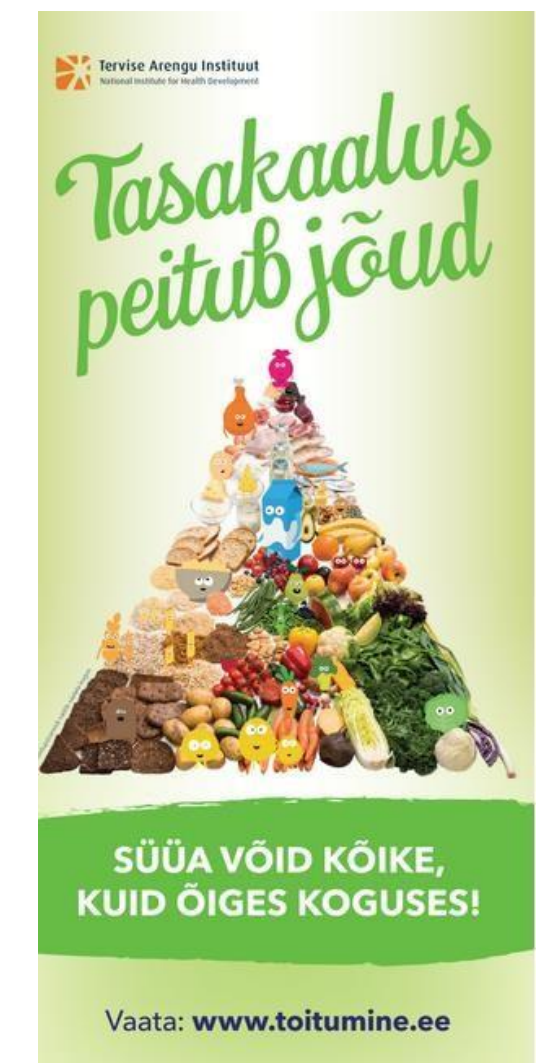
- Suur osa Eesti elanikest, k.a lastest, on ülekaalulised või rasvunud
 - Tõusvat trendi on enim näha meeste ja laste seas
- Järjest enam inimesi teeb muutusi oma toitumises
- Toidutootjad saavad olulisel määral mõjutada inimeste tervist:
 - Toitumiskäitumise mõjutamiseks võiks parandada toitude koostist, et häid valikuid oleks lihtsam teha
 - Lastele suunatud toitude turundamist peaks piirama
 - Kestlik toidusüsteem aitab hoida inimeste tervist ja säästa keskkonda



TAI toitumisealased materjalid

- www.toitumine.ee, laiemale elanikkonnale
- www.nutridata.ee, toitumisprogramm nii tavakasutajatele kui toitlustajatele ja toidu tootjatele
- www.terviseinfo.ee, eelkõige spetsialistidele
- www.tarkvanem.ee, lapsevanematele

- Trükised:



Aitäh kuulamast!

Hanna Alajõe

hanna.alajoe@tai.ee

