



Miks on toitumine nii oluline?



Ingrid Põldsaar
17.10.2024

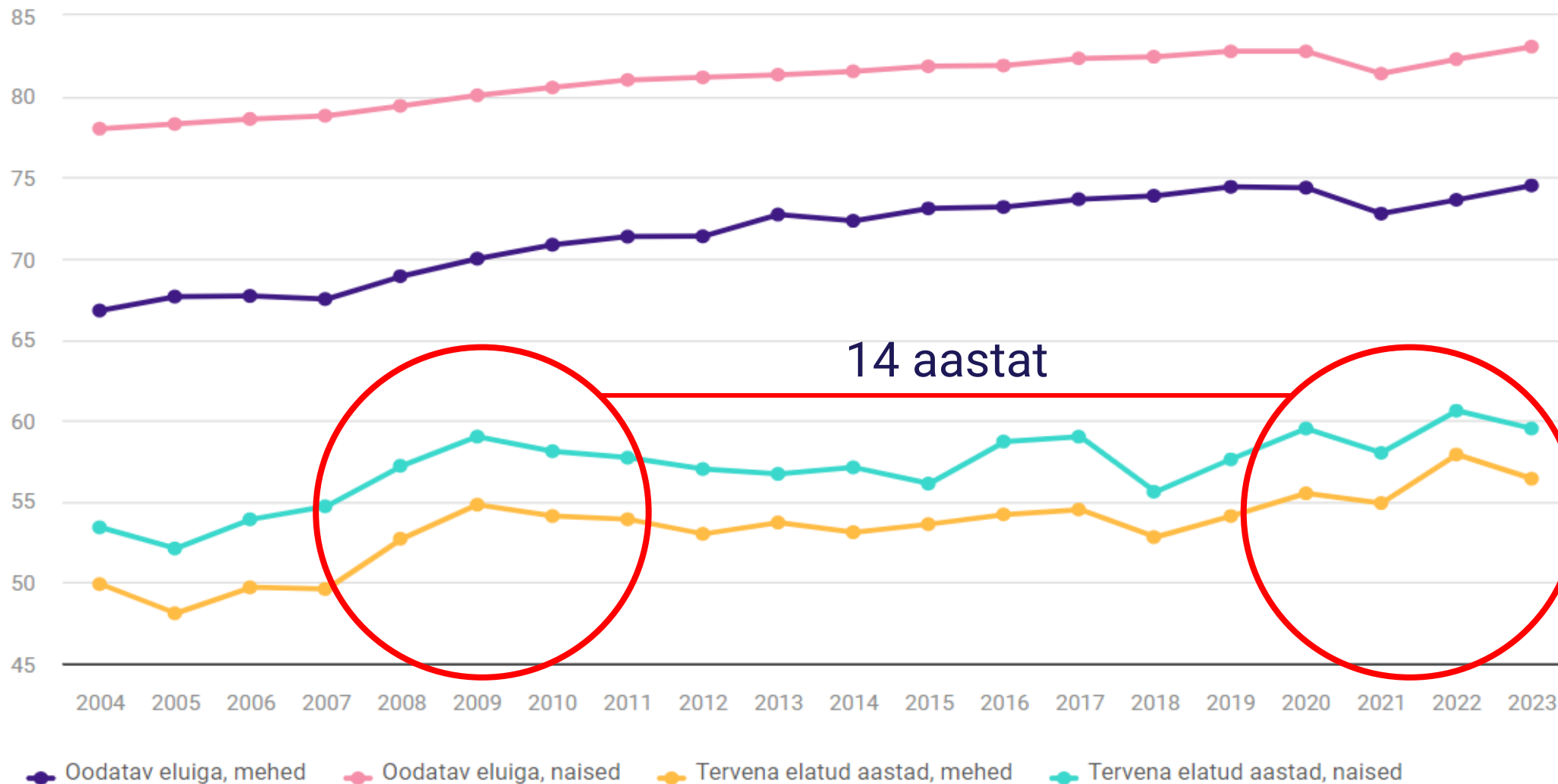


SOTSIAALMINISTERIUM



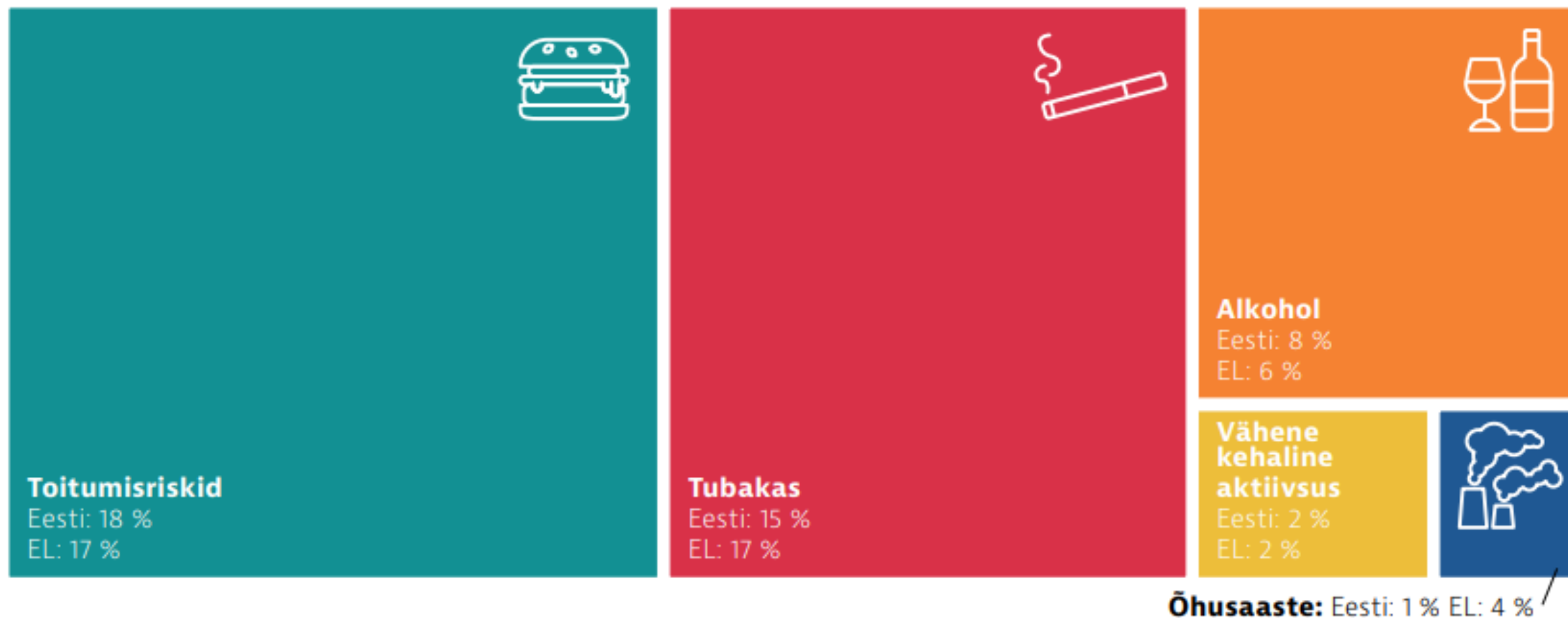
Kuidas me
elame?

Oodatav eluiga ja tervena elada jäänud aastad 2004-2023



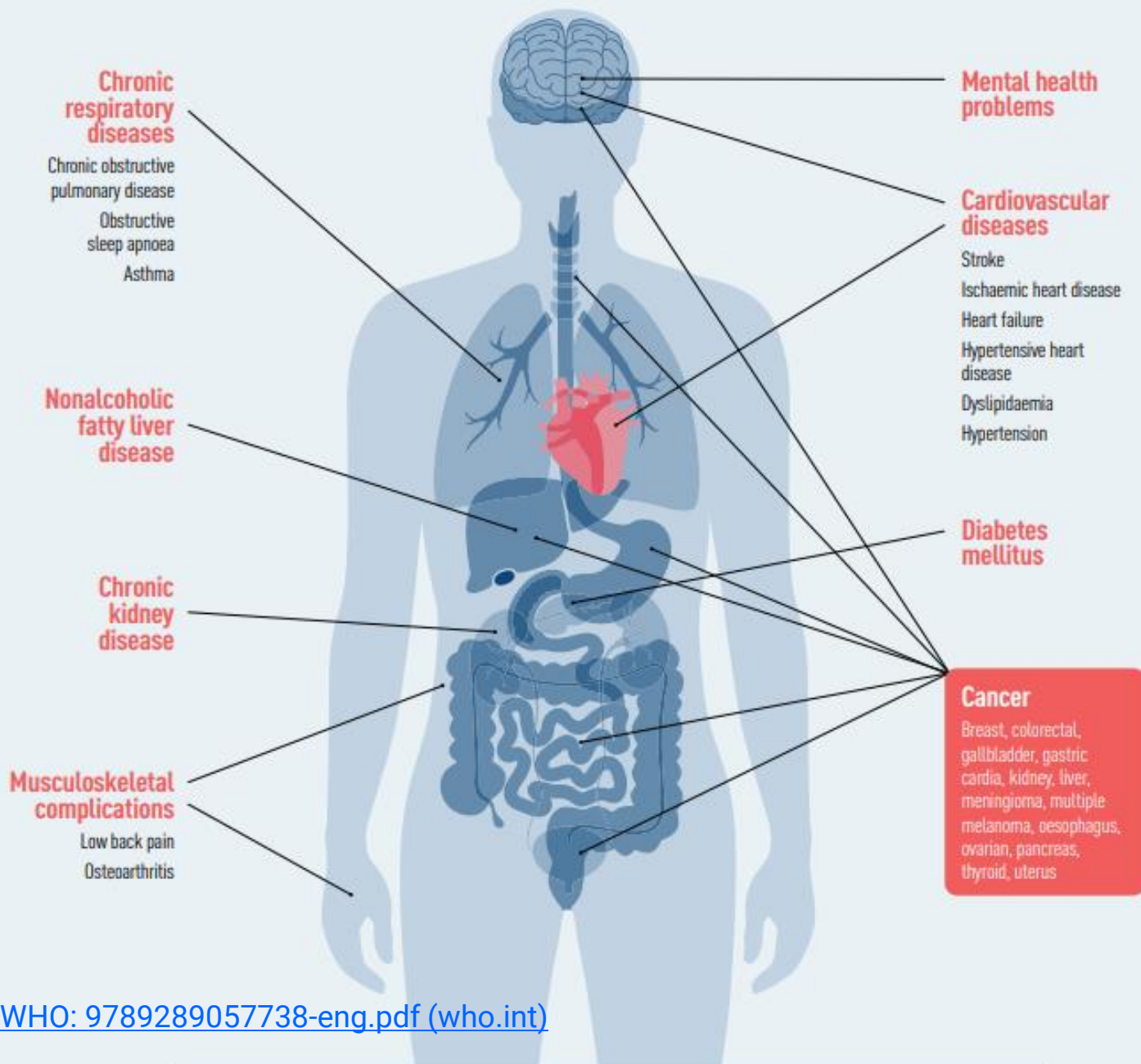
Mis meid haigeks teeb?

Joonis 6. Peaaegu 40% kõigist surmadest Eestis on seostatavad muudetava riskikäitumisega



Mis meil haigeks jäävad?

See loetelu pole täielik!

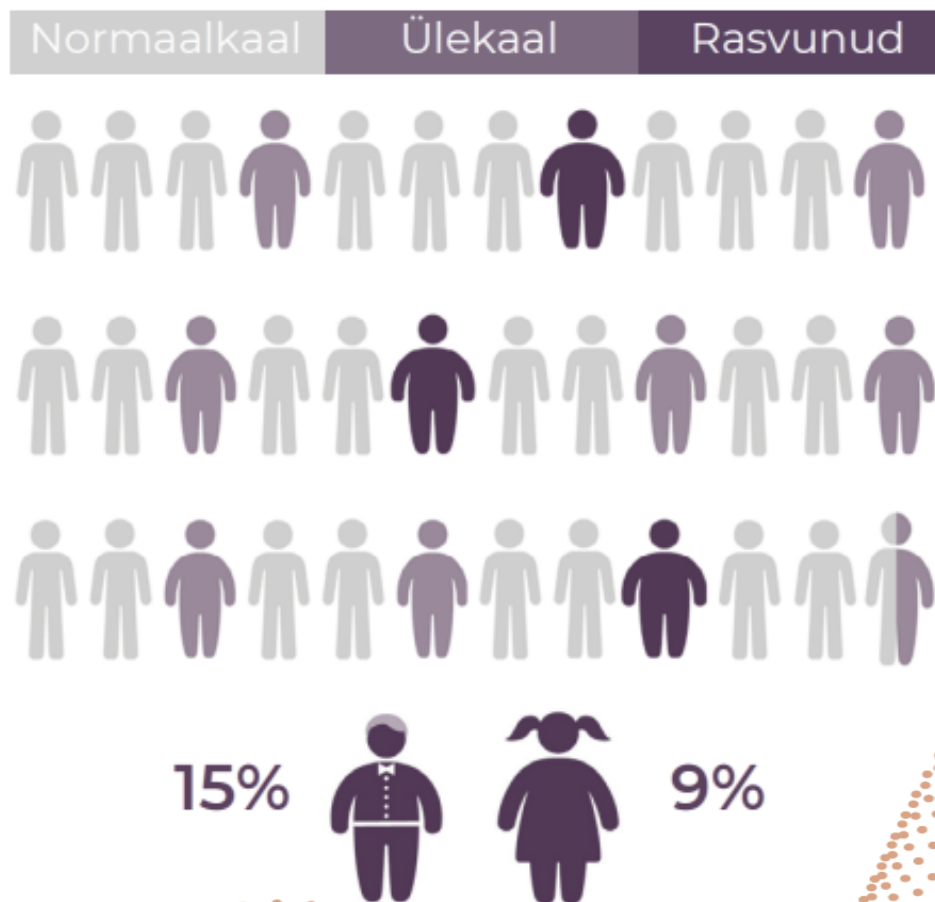


[WHO: 9789289057738-eng.pdf \(who.int\)](https://www.who.int/publications/m/item/9789289057738-eng)

Meie laste kehakaal

Liigse kehakaaluga õpilaste osakaal on aastatega suurenenud

- i** Liigne kehakaal = ülekaalulised + rasvunud
- Esimeses klassis on iga neljas (28%) õpilane liigse kehakaaluga. Üks õpilane kaheksast (12%) on rasvunud.
- Neljandas klassis on liigse kehakaaluga juba iga kolmas õpilane (35%). Üks õpilane seitsmest on rasvunud (14%).
- Seitsmendas klassis on liigse kehakaaluga 29% õpilastest. Üks õpilane üheksast (11%) on rasvunud.
- Sõltumata vanusest on rasvumine rohkem levinud poiste kui tüdrukute seas: iga seitsmes poiss ja üheteistkümnes tüdruk on rasvunud.





Mida tehakse?

Rahvatervishoiu seadus

- **Ühise vastutuse põhimõte – ehk vastutus tervise eest on ühine.** Eeldab kõigilt inimestelt, organisatsioonidelt, kogukondadelt, sektoritelt vastutuse võtmist rahvastiku tervise eest.
- Tegevuste elluviimisel lähtutakse **tõenduspõhisusest.**



„Tervis igas poliitikas“

Tervist mõjutavad tegurid asuvad valdavalt väljaspool tervise valdkonda.

- Kodukeskkond
- Koolikeskkond
- Töökeskkond
- Kogukond, kus inimene elab ja toimetab (linnad, alevikud jne)
- jne.

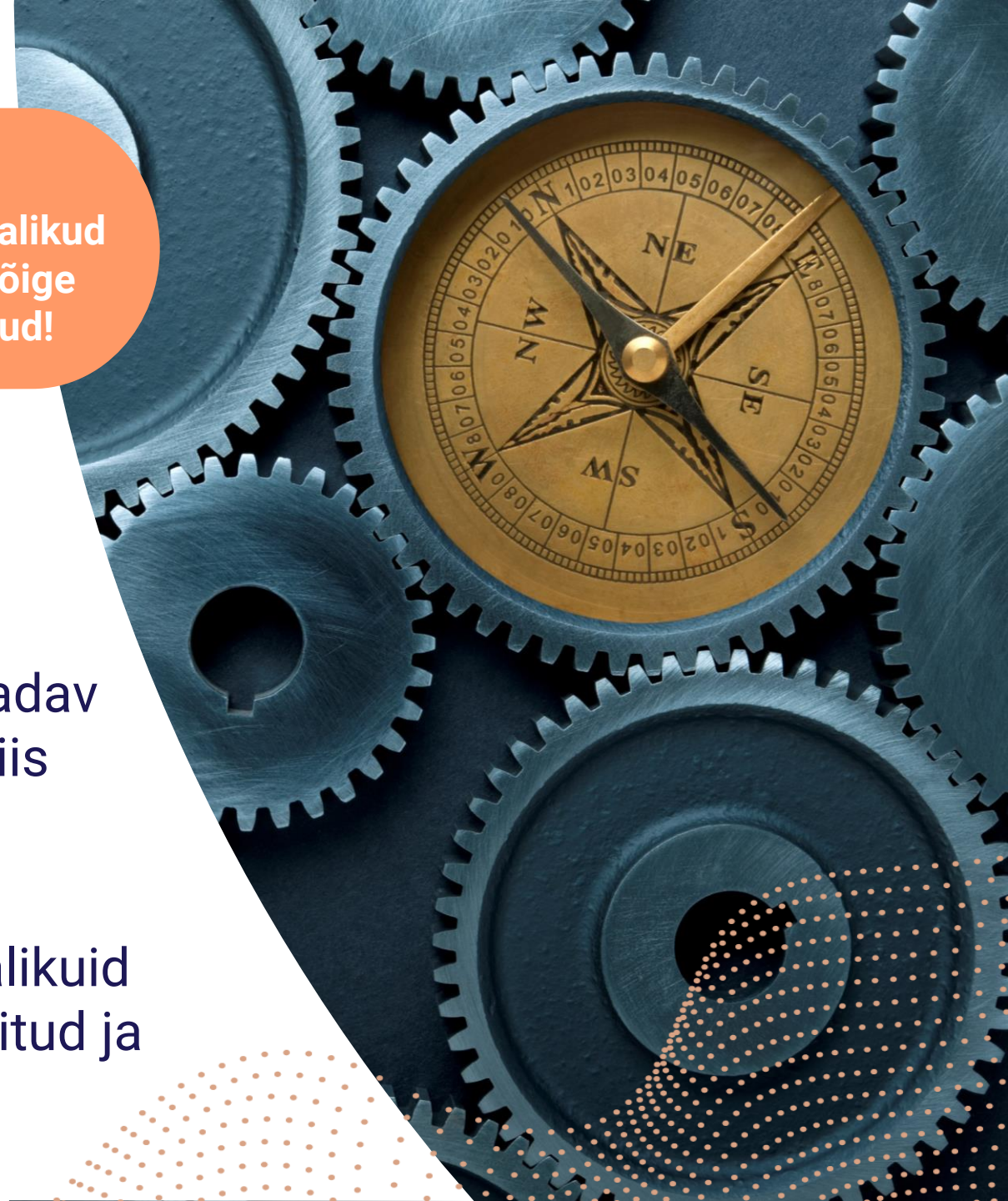



Kasu saavad kõik valdkonnad!

Elukeskkonna olulisus!

Tervist toetavad valikud peaksid olema kõige lihtsamad valikud!

- Erinevad uuringud näitavad, et väga suur roll on just elukeskkonnal.
- Kui tervist toetav toit on lihtsamini kättesaadav ja seda toetab ka üldine sotsiaalne norm, siis valitaksegi tervist toetavam toit.
- Oluline on luua keskkond, kus tervislikke valikuid oleks lihtne teha, need oleksid selgelt soositud ja vastupidi.





Uuendatud määrus „Nõuded laste
toitlustamisele haridus- ja sotsiaalteenuse
osutamisel ning püsi- ja projektlaagris“

Kehtiva määruse „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis! puudused

Põhinevad 2006. aasta
toitumissoovitustel

2015. aastast on uued soovitused ja
uuendatud määrus lähtub kõige
uuematest riiklikest soovitustest!

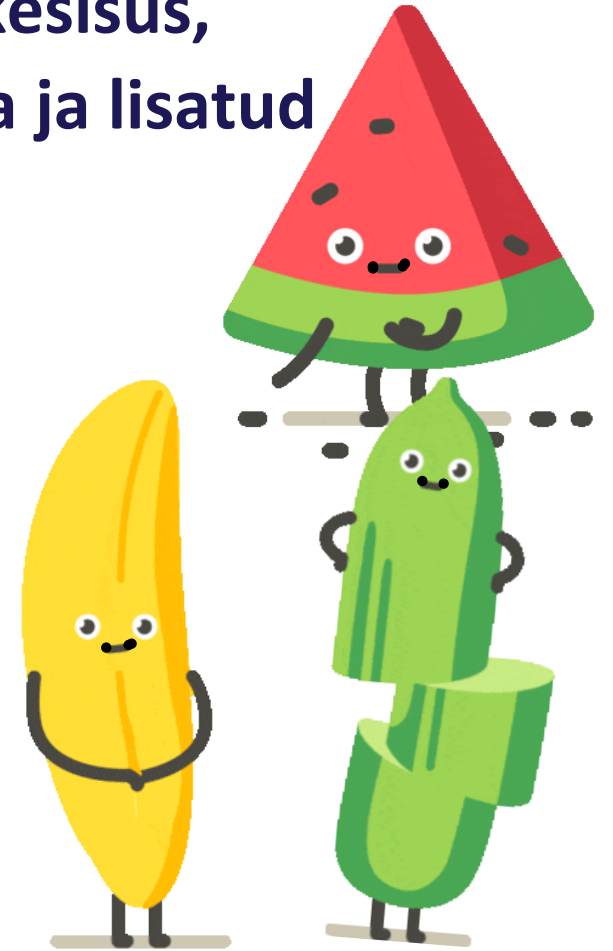
Toidugrupid ei ole täpsemalt
määratletud ja kirjeldatud

Uuendatud määruses on toidugrupid
määratletud ja kirjeldatud!

Uuendatud määruse peamised lähtekohad

Suurem tähelepanu kvaliteedil - menüü mitmekesisus, köögiviljade, puuviljade, marjade pakkumine, soola ja lisatud suhkrute koguse piiramine!

- Mikrotoitainetele nõudeid ei anta (nõuded toidu toiduainelisele koostisele toidugruppide kaupa).
- Täpsustavad nõuded teatud toitade toitainelisele koostisele (nt kriteeriumid soola, küllastunud rasvhapete, lisatud suhkrute, kiudainete sisaldustele).
- Võrreldes praeguste menüüdega tuleb peamiselt juurde lisada köögivilju, puuvilju ja kala.



Mida veel teeme?

Koostööna ka
teistega!

- **Teavitustöö** - teadlikkuse tõstmine/info jagamine toimub kogu aeg.
- **Koolipuhvetite juhend** – edaspidi lähtutakse juhendist, mida puhvetis pakkuda.
- **Toidu koostise reformuleerimine** – soola, lisatud suhkrute ja küllastunud rasvhapete ja energiasisalduse vähendamine toitude koostises.
- **Liikuma kutsuva kooli programm** - eesmärgiks on pakkuda Eesti koolidele, õpilastele ja õpetajatele ideid ja lahendusi, mis vähendaksid laste ja noorte istumisaega ning suurendaksid liikumisaktiivsust terve koolipäeva vältel.
- **Toitumise ja liikumise roheline raamatu uuendamine** – koondatakse kokku tõenduspõhised meetmed, andmed, mida kasutada tõenduspõhise poliitika kujundamiseks.
- **Koolitoiduteekaart** (on koostatud) – kaardistati erinevad probleemkohad, kaardistati põhieesmärgi täitmiseks vajalikud suunad ja võimalikud tegevused, mida iga-aastaselt koostöös seiratakse.
- **Haridusautuste tervisedendajad** - pakuvad oma piirkonna koolidele ning lasteaedadele nõustamist ja infot, eesmärgiks tõenduspõhine ja süsteemne tervisedendus (*Tervisekassa ja Tervise Arengu Instituut*)
- jne.

Punktid, mida võiksime kõik silmas pidada!

- Ülekaalu ja rasvumise puhul on kõige olulisem mõjutaja toitumine.
- Inimese olemus ei ole muutunud – muutunud on keskkond.
- Inimene teeb valikuid, mis on tema jaoks lihtsad ja mida toetab sotsiaalne norm.
- Muutuste saavutamiseks on vaja kõigi panust.



Kuidas me tahame
elada?

Kaua ja tervena!



Aitäh!



Ingrid Põldsaar
17.10.2024



SOTSIAALMINISTERIUM

