

# Teemaleht: tervist toetavad valikud

## Vaatad õhtul oma nutiseadet ja mõtled piinlikkusega, et su tänased sammud on olematud ning soovituslikust 5 km aktiivsest kõnnist ei tulnud jälle midagi välja?

Eestis on keskmine eluiga võrreldav arenenud maadega, ent oma eluea jooksul oleme liiga palju haiged ning vilets tervis piirab meie igapäevast elu. Tervena veedetud eluaastaid on Eesti meestel keskmiselt 55 ja naistel 58 aastat, kuid see näitaja on püsinud paigal juba viimase kümnendi. Üks meie suuremaid tervisemurede põhjustajaid on ülekaalulisus, aga siin kehtib kummaline paradoks. Enamik inimesi teab toitumise ja regulaarse liikumise head mõju tervisele, ometi liigub piisavalt üksnes 6% Eesti elanikest. Ülekaalulisusest tingitud kahjud lähevad riigile maksma miljoneid eurosid. Probleem pole ainult teadlikkuses. Inimese käitumist suunavad ka hoiakud, oskused, kogukondlikud tavad, motivatsioon, harjumused, füüsiline ümbrus, majanduslik ja sotsiaalne staatus jpm. Mõistagi saab igaüks ainult ise otsustada oma kehalise aktiivsuse ja toitumise üle, kuid kui ümbritsev ei soosi tervislikke valikuid, on neid ka väga keeruline teha.



## Mida on vaja ette võtta, et tervislikud eluviisid oleks laiemalt levinud? Milles seisneb riigi roll ja vastutus?

### Mõtisklemist ja arutelu võib alustada siit:

- Kuidas kujundada elukeskkonda ja teenuseid ning suurendada motivatsiooni, et kõigi inimeste (ka laste ja eakate) toitumis- ja liikumisharjumusi tervislikumaks suunata?
- Millisel moel saab tehnoloogia siin appi tulla?
- Kuidas saavad eri valdkonnad panustada inimeste liikumisaktiivsuse suurendamisse ja milline võiks olla koostöövorm parima võimaliku tulemuse saavutamiseks?

### Kas tead, et:

**51,5%** täiskasvanutest on Eestis ülemäärase kehakaaluga (sh **20,5%** rasvunuid). Viimase 10 aastaga on ülekaaluliste inimeste hulk Eestis märgatavalt kasvanud.

**Iga neljas (27%)** 1. klassi laps on ülemäärase kehakaaluga, 4. klassis juba **iga kolmas (33%)** laps.

Laste ja noorte ekraani ees veedetud aeg ei tohiks ületada kahte tundi päevas. Eesti lastest veedavad kaks või enam tundi päevas ekraani ees **64%** 1. klassi lastest ja **75%** neljanda klassi lastest.

Lapsed peaksid aktiivselt liikuma **vähemalt üks tund päevas**. Soovituse täitjate hulk on 1.-9. klassi laste hulgas **43%**. II ja III kooliastme lapsed on nädalavahetusel oluliselt vähem aktiivsed kui koolipäevadel.

Täiskasvanutest harrastab vähemalt poole tunni vältel tervisesporti igapäevaselt **6%** ning paar korda nädalas või rohkem **44,8%**. Veerandil täiskasvanutest (**25,7%**) pole kunagi olnud sportlikku hobi.

Pea iga neljas täiskasvanu (**22,3%**) veedab vabal ajal **neli või enam tundi** päevas ekraani taga.

### Huvitavat lisalugemist:

[Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring \(2020\)](#)

[Eesti õpilaste kasvu seire: 2018/19. õppeaasta \(2021\)](#)

[Täiskasvanute ja õpilaste liikumisaktiivsuse uuring \(2022\)](#)