

Toidusoovituste illustreerimiseks ja paremaks kasutamiseks igapäevaelus on loodud toidupüramiid.

Toidusoovituste andmisel on lähtunud teaduspõhistest toidu-uuringutest ja riiklikest toitumissoovitustest, arvestatud on ka Eesti inimeste toitumisharjumuste ja võimalustega.

Kuigi soovitused ei ole kohustuslikud, tagab nende järgimine organismi kasvu ja toimimise, samuti väheneb tasakaalustamata toitumisest tingitud haiguste risk.

Toidupüramiidil on toidud jagatud viide, oma olemuselt võrdsesse põhitoidugruppi.

Mõnest grupist peaks sööma toite igapäevaselt, teiste puhul võib jagada toidud ära ka nädala peale.

Need põhitoidugrupid on:

- tärkliserikkad toidud - teraviljatooted, kartul
- puu- ja köögiviljad, marjad (sh kaunviljad, seemned)
- piim ja piimatooted
- kala, linnuliha, muna, liha
- lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad

Lisaks neile gruppidele võib, aga ei pea, sööma toite grupist „suhkur ja maiustused, magusad ja soolased näksid”. Ära ei tohi unustada ka vee joomist!

Iga toidugrupi kohta on antud nende päevased tarbimissoovitused sõltuvalt energiavajadusest, mida väljendatakse portsjonite arvuna. Kuna päeva asemel on lihtsam arvestust pidada nädala kaupa, on ka toidupüramiidil kujutatud ühe nädala näitlik toidukogus 2000 kcal energiavajadusega inimesele. See on umbes 11–12-aastase keskmiselt aktiivse tütarlapse või 9-aastase väga aktiivse poisslapse keskmine päevane energiavajadus.

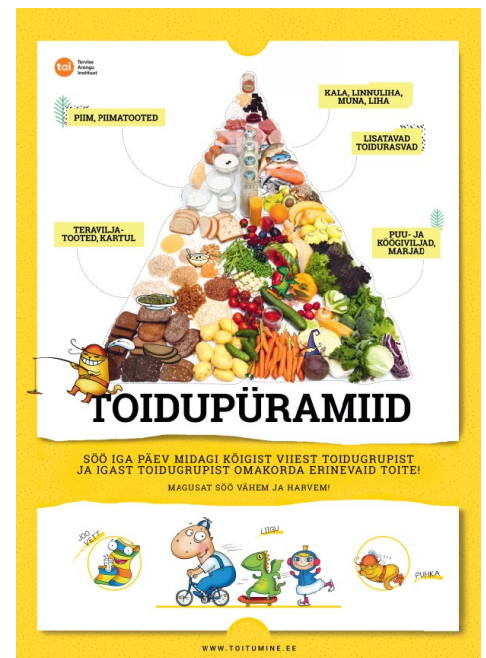
Selleks, et teada, kui suur on portsjon, on antud iga toidugrupi sees olevatele toitudele portsjonite kogused grammides ja majapidamismõõtudes (dl, spl, tl). Need tulenevad vastava toidugrupi ühe portsjoni energeetilisest väärtusest (nt annab üks köögiviljaportsjon keskmiselt 30 kcal, üks piimatoodete portsjon 110 kcal).

Püramiidil puuduvad toidugruppide vahel jooned, kuna kõik viis põhitoidugruppi on toitumisel võrdselt olulised. Lastele mõeldud toidupüramiidil on toidugruppidele lisatud katkendjooned selleks, et lastele saaks õpetada ka toitude kuulumist ühte või teise toidugruppi. See, et mõni toidugrupp paikneb püramiidis all- ja teine ülalpool, on tingitud soovitatavate söömiskoguste erinevusest.

Toidugruppide vahel on võimalik toiduaineid teatud piirides ka üksteisega asendada.

Näiteks võib asendada osa teraviljatoodetest puu- ja köögiviljadega või kui inimesel on kala vastu allergia vm põhjus, miks ta seda süüa ei saa, võib suurendada linnuliha kogust jne. Kuid sellisel juhul peab väga täpselt teadma, milliste toitainete defitsiidi ühe või teise toiduaine vähendamine (eriti aga täielik menüüst väljajätmine) endaga kaasa toob ja kas selle vältimiseks oleks võimalik leida alternatiivseid toiduallikaid.

Kui inimene ei leia toidupüramiidi pildilt oma lemmikut (nt rooskapsas), ei tähenda see, et seda ei tohi süüa, või leides siit oma mittelemmiku (nt brokoli), ei pea seda ilmtingimata sööma hakkama. Püramiidil toodud valik ei ole kindlasti lõplik ega kohustuslik. **Oluline on toite toidugruppide sees varieerida** - valides näiteks ühel päeval porgandi, teisel kapsa ning ostes ühel nädalal koju ühe tootja, teisel nädalal teise tootja leiva.



Järgides iga toidugrupi soovituslikke portsjonite arvusid vastavalt soovituslikule energiale (vt tabelit) ning ka täpsustavaid soovitusi iga toidugrupi sees, aitab see tagada toitumissoovitustele vastava põhitaitainete vahekorra ning piisava kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete saamise. Toitumissoovitustele vastav toitainete saamine võib olla võimalik ka teiste portsjonite arvude juures (nt kui inimene haiguslikel vm põhjusel ei saa teatud toite süüa), kuid sellisel juhul tuleb igale menüüle läheneda individuaalselt ning vajadusel tuleb võtta puudujäävad toitained toidulisandina.

Päevane portsjonite arv toidugruppide kaupa vastavalt soovituslikule energiale

Päevane soovituslik energiakogus Toidugrupp	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal	2400 kcal	2600 kcal
Tärkliserikkad toidud - teraviljatooted ja kartul	5–6	5–7	6–9	7–9	8–10	8–12	10–14
leib (sai)	2–3	2–3	3–4	3–4	4	4–5	4–6
puhrud, riis, makaronid jt	2–3	2–3	2–4	2–4	3–5	3–5	3–6
kartul	0,5	1	1	1–2	1–2	1–2	1–2
Puu- ja köögiviljad, marjad	6–7	6–8	6–8	6–8	7–9	7–9	7–10
köögiviljad	3–5	3–5	3–5	3–5	4–6	4–7	4–7
puuviljad, marjad	2–3	2–3	2–3	2–3	3	3	3
Piim ja piimatooted	2	2–3	2–3	2–3	2–3	3	3
Kala, linnuliha, muna, liha ja tooted nendest	3	3	3	3–4	3–4	3–4	3–4
kala ja kalatooted	1–2	1–2	1–2	1–2	1–2	1–2	1–2
liha, linnuliha (sh rupskid) ja tooted nendest	1	1	1	1–2	1–2	1–2	1–2
muna ja munatooted	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Lisatavad toidurasvad	3–4	4–5	4–6	6–7	7–9	9	9
seemned, mandlid, pähklid	1	1	1–2	1–2	2–3	2–3	2–3
õliviljad, õlid, võiderasvad	2–3	3–4	3–4	5	5–6	5–6	5–6
Suhkur, magusad ja soolased näksid	≤ 2	≤ 2	≤ 3	≤ 4	≤ 4	≤ 4	≤ 4

Rohkem infot toidusoovituste kohta leiab veebilehel toitumine.ee:

<http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused>.

Toidupüramiidi juurde on antud ka liikumissoovitused.

Liikumine on mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise kõrval tervise hoidmisel ja haiguste ennetamisel väga tähtsal kohal.

Kooliealised lapsed ja noorukid peaksid aktiivselt liikuma vähemalt 60 minutit päeva kohta. Nädala jooksul peaks mõõdukat kehalist aktiivsust (südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid samaaegselt on võimalik vabalt vestelda) olema vähemalt 150 minutit või tugevat kehalist aktiivsust (südame löögisagedus kiireneb oluliselt ning sagenenud hingamise tõttu on rääkimine raskendatud) vähemalt 75 minutit. Koolieast nooremad lapsed peaksid olema päeva kohta aktiivsed vähemalt 3 tundi, sellest vähemalt tund peaks olema mõõdukas või tugev kehaline aktiivsus.

Üldine soovitus on, et kõik inimesed vähendaksid istumis- ja ekraaniaega. Eluks vajaliku söögi ja joogi kõrval vajab organism taastumiseks ja normaalseks funktsioneerimiseks ka piisaval hulgal ööund.