



Tervise
Arengu
Instituut

Keskkond toitumise mõjutajana

Janne Lauk

Toitumise ja liikumise osakond
Tervise Arengu Instituut

16.04.2024

Millest tuleb juttu?

- Soovituslik vs tegelik toitumise tarbimine
- Toitumist mõjutavad tegurid
- Toidukeskkond 21. sajandil
- Toidukeskkond Eestis:
 - Pakendipõhise toidukoostise kaardistuse tulemused 2018. ja 2020. aastal
- Põhisõnumid

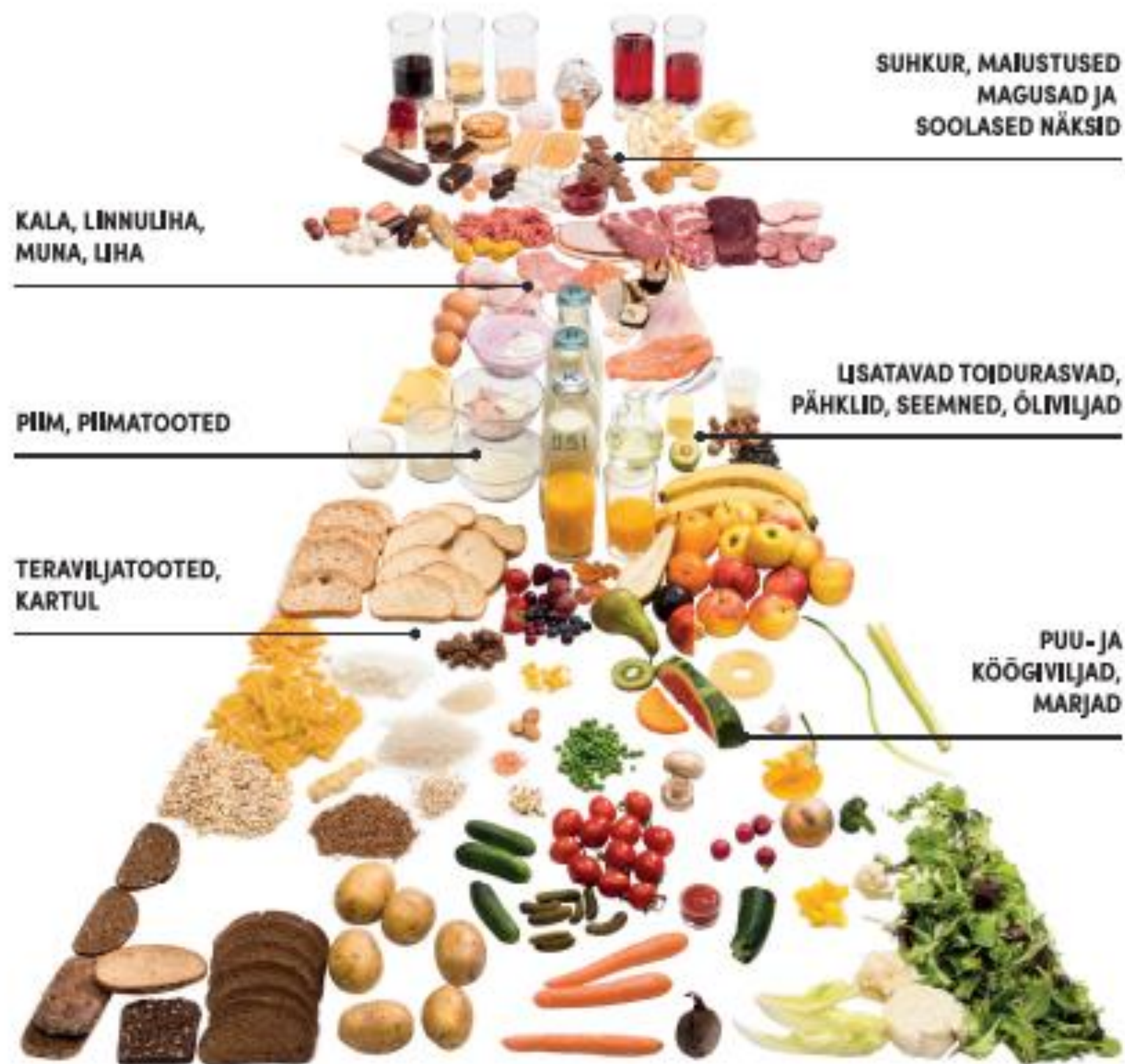
TOIDUPÜRAMIID

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



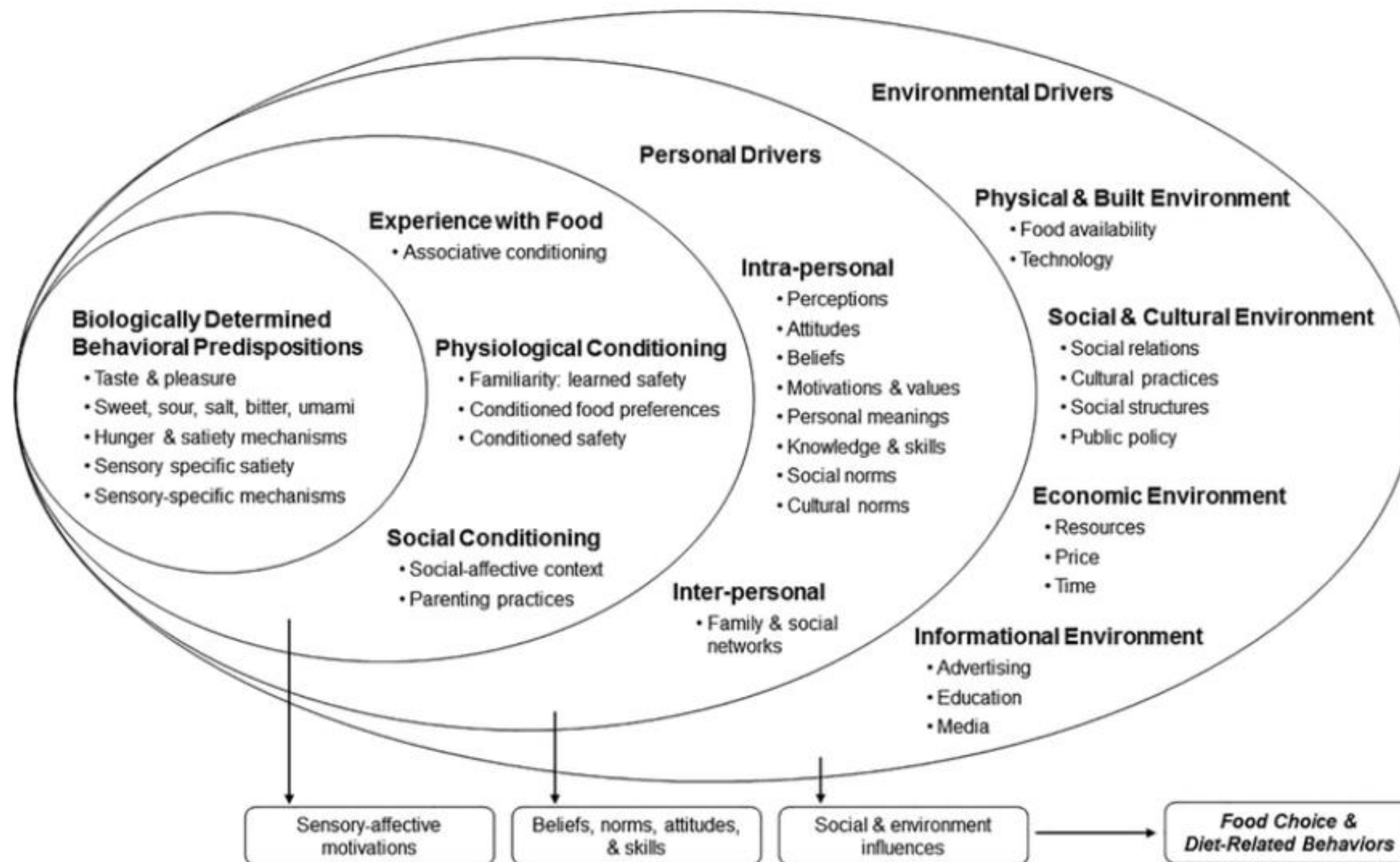
Nädala näitlik toidukogus 2000 kcal energiavajaduse korral

TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD

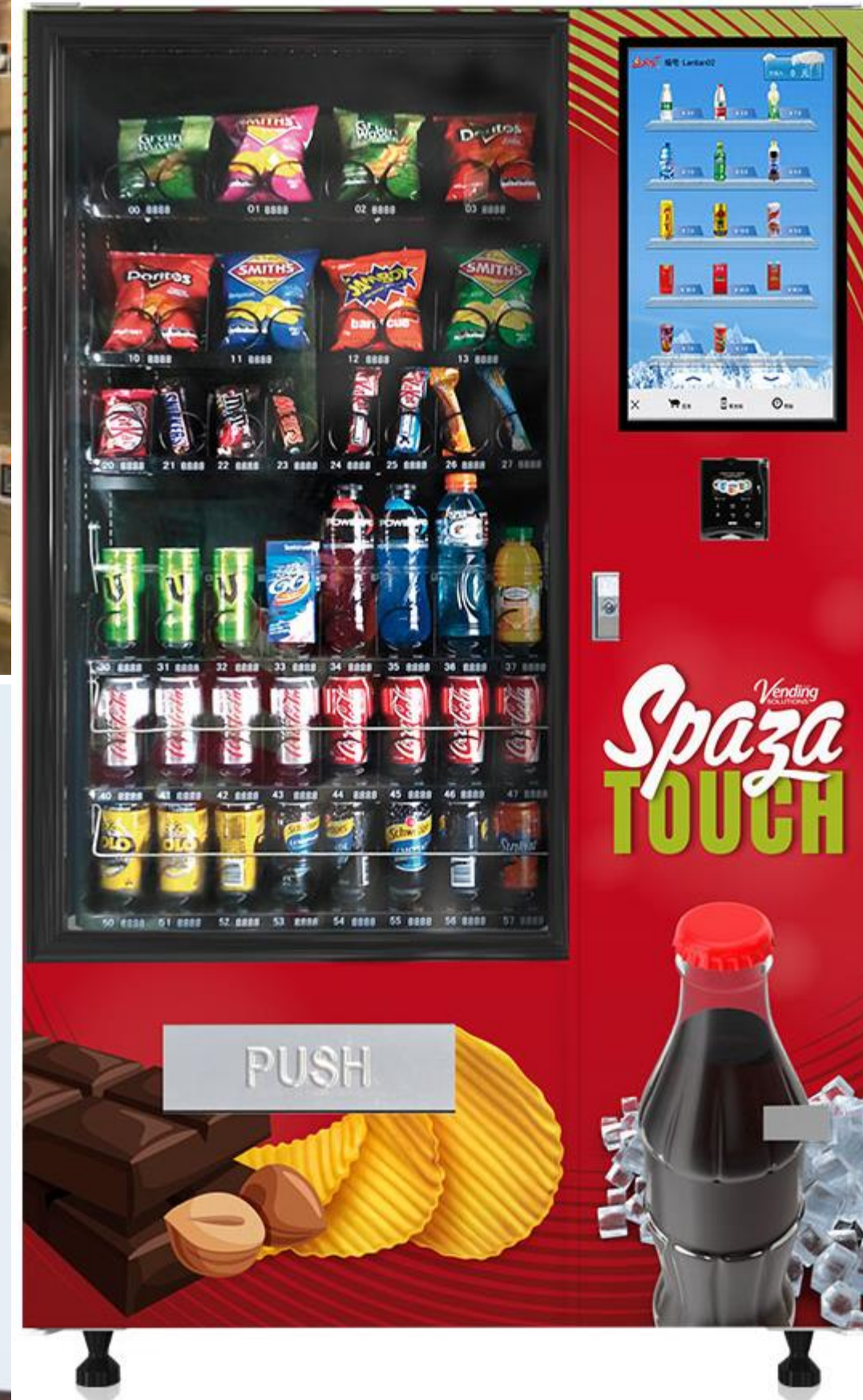


Keskmiselt 2000 kcal tarbinud täiskasvanud inimese nädalane toidukogus
Rahvastiku toitumise uuring 2014

Toiduvalikuid mõjutavad tegurid



Toidukeskkond 21. sajandil



Toidukeskkond Eestis

- Piimatooted
- Lihatooted
- Pagaritooted
- Karastusjoogid

** Avaldamata andmed*

Piimatoodete (v.a juustu) suhkrusisaldus (g/100g)

Alagrupp	Min 2018.a	Keskmine 2018.a	Max 2018.a	Min 2022.a	Keskmine 2022.a	Max 2022.a	Keskmine 2026. aastaks	Max 2026. aastaks	Keskmine 2030. aastaks	Max 2030. aastaks
Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid	1,1	10,8	14	1,1	9,1	13,9	9,7	12,6	9,2	11,9
Jogurtid, v.a joogijogurtid	3,1	11,9	25	3,1	10,7	20	10,7	22,5	10,1	21,3
Kodujuustud	1,4	4,8	13,9	1,2	4,3	14,3	4,3	12,5	4,1	11,8
Kohukesed ja sarnased desserdid	11	25,1	33,4	2,9	26,1	41	22,6	30,1	21,3	28,4
Kohupiim	11,5	13,9	17	0,2	7,7	22,5	12,5	15,3	11,8	14,5
Piimadesserdid, kohupiimakreemid	3,6	13,8	23,6	3,6	14	39,6	12,4	21,2	11,7	20,1
Piimajoogid	4,8	9	12,2	3,5	8,4	15,7	8,1	11,0	7,7	10,4
Pudingud	4	8,7	14	4	11,3	22,6	7,8	12,6	7,4	11,9
Munaga magustoidud, nt creme brulee				6,7	30,4	87,9	27,4	79,1	25,8	74,7

Piimatoodete küllastunud rasvhapete sisaldus (g/100g)

Alagrupp		Min 2018.a	Keskmine 2018.a	Max 2018.a	Min 2022.a	Keskmine 2022. a	Max 2022.a	Keskmine 2026. aastaks	Max 2026. aastaks	Keskmine 2030. aastaks	Max 2030. aastaks
Hapendatud piimajoogid, joogijogurtid	sh	0	1,1	2,8	0	1,1	2,7	1,0	2,7	1,0	2,5
Jogurtid, joogijogurtid	v.a	0	2,1	8,3	0	2,7	8,3	2,0	7,9	1,9	7,5
Kodujuustud		0	3,2	4,6	0	3	5,1	3,0	4,4	2,9	4,2
Kohukesed ja sarnased desserdid		10,0	14,6	20,9	11	15,2	24,1	13,9	19,9	13,2	18,9
Kohupiim		0,1	2,6	9,3	0	3,3	11,9	2,5	8,8	2,3	8,4
Piimadesserdid, kohupiimakreemid		0	3,4	20,6	0,1	4,1	26	3,2	19,6	3,1	18,6
Piimajoogid		0	1,0	2,4	0	1,2	3	1,0	2,3	0,9	2,2
Pudingud		0,6	2,0	8,6	0,5	3,7	9,2	1,9	8,2	1,8	7,8
Munaga magustoidud, creme brulee	nt				2,2	14,4	20	13,7	19	12,9	18
Hallitusjuustud, suitsujuustud		8,8	18,0	30,0	8,5	19	30	17,1	28,5	16,2	27,1
Toorjuustud, sulatatud juustud, mozzarella		0,1	13,2	29,7	4	13,5	28	12,5	28,2	11,9	26,8
Muud juustud		1,9	16,2	34,0	3	17,2	35	15,4	32,3	14,6	30,7

Lihatoodete soolasisaldus (g/100g)

Alagrupp	Min 2018.a	Keskmine 2018.a	Max 2018.a	Min 2022.a	Keskmine 2022.a	Max 2022.a	Keskmine 2026. aastaks	Max 2026. aastaks	Keskmine 2030. aastaks	Max 2030. aastaks
Grillvorstid	0,7	1,8	3,1	1,0	1,8	3,2	1,5	2,6	1,4	2,4
Hakklihast tooted	0,6	1,6	2,3	0,8	1,5	2,1	1,3	1,9	1,2	1,7
Keeduvorstid, viinerid, sardellid	1,2	2,0	3,7	0,8	2,0	3,7	1,7	3,1	1,5	2,8
Lihakonservid				1,0	1,4	2,9	1,2	2,4	1,1	2,2
Lihast snäkid	0,8	3,7	7,7	1,3	3,5	7,2	3,1	6,5	2,8	5,9
Maitsestatud lihad	0	1,5	5,5	0,51	1,3	4	1,3	4,6	1,1	4,2
Salaamid	1,7	3,6	4,8	1,7	3,8	5,6	3,0	4,0	2,7	3,6
Suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted	0,8	2,5	6,7	0,4	2,8	6,5	2,1	5,6	1,9	5,1
Süldid	1,0	1,7	2,6	1,3	1,8	2,3	1,4	2,2	1,3	2,0
Võileivamäärdeid, pasteedid	0,5	1,6	2,5	0,8	1,6	4	1,3	2,1	1,2	1,9

Pagaritoodete soola- ja suhkrusisaldus (g/100g)

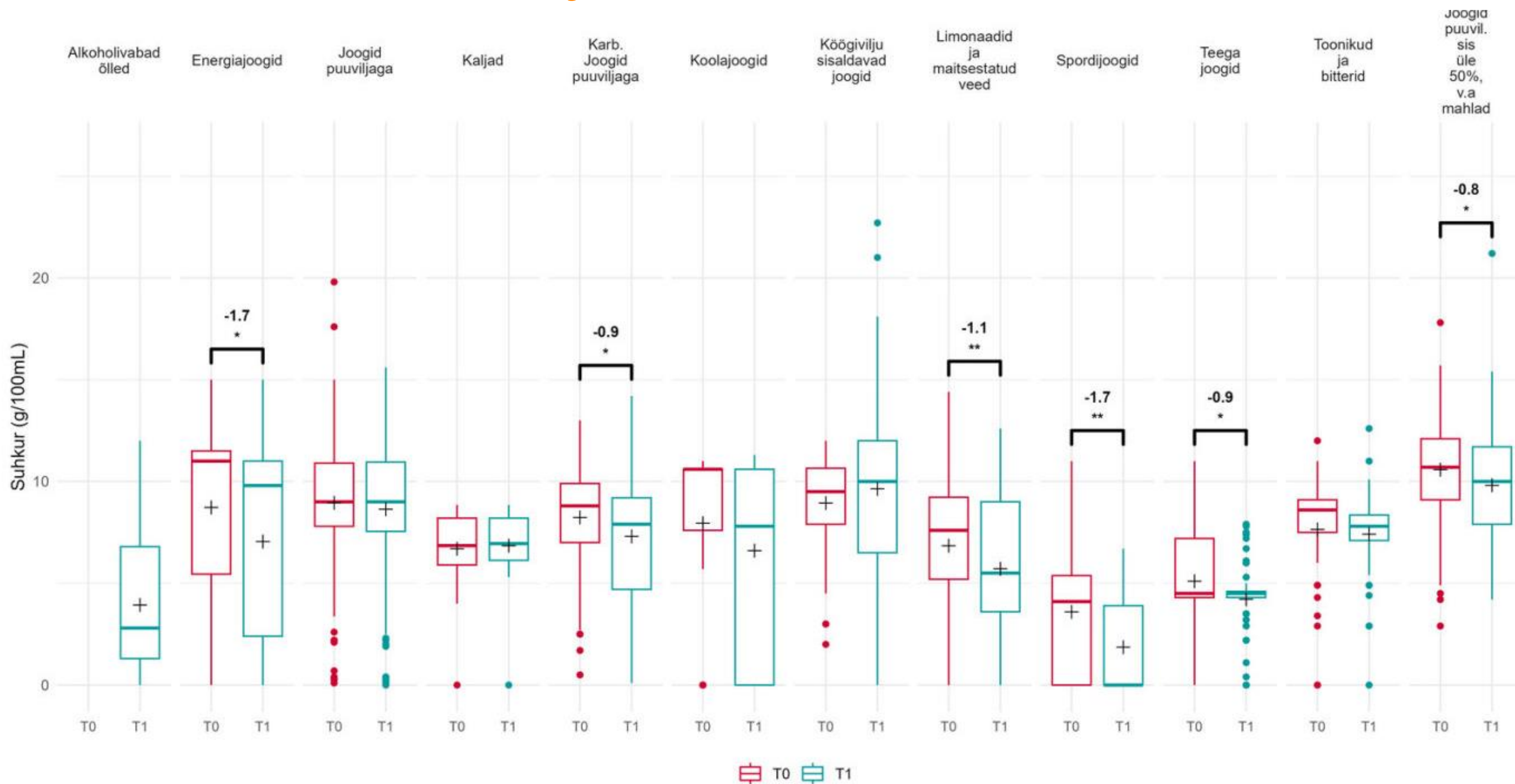
Sool

Alagrupp	Min 2018.a	Keskmine 2018.a	Max 2018.a	Min 2022.a	Keskmine 2022.a	Max 2022.a	Keskmine 2026. aastaks	Max 2026. aastaks	Keskmine 2030. aastaks	Max 2030. aastaks
Nisujahutooded	0	1,04	1,7	0	1,07	1,7	0,87	1,43	0,79	1,29
Rukkijahutooded	0	1,02	2,51	0	1,01	1,7	0,86	2,11	0,78	1,91
Muud lihtpagaritooded	0	1,03	2,27	0,33	1,07	1,9	0,87	1,91	0,78	1,73
Galetid				0	0,79	4,33	0,66	3,64	0,6	3,29
Kuivikud				0,01	1,42	3,77	1,19	3,17	1,06	2,87
Tortiljad				0	1,13	4,14	0,95	3,48	0,86	3,15
Valikpagaritooded				0,3	0,68	2,2	0,57	1,85	0,52	1,67

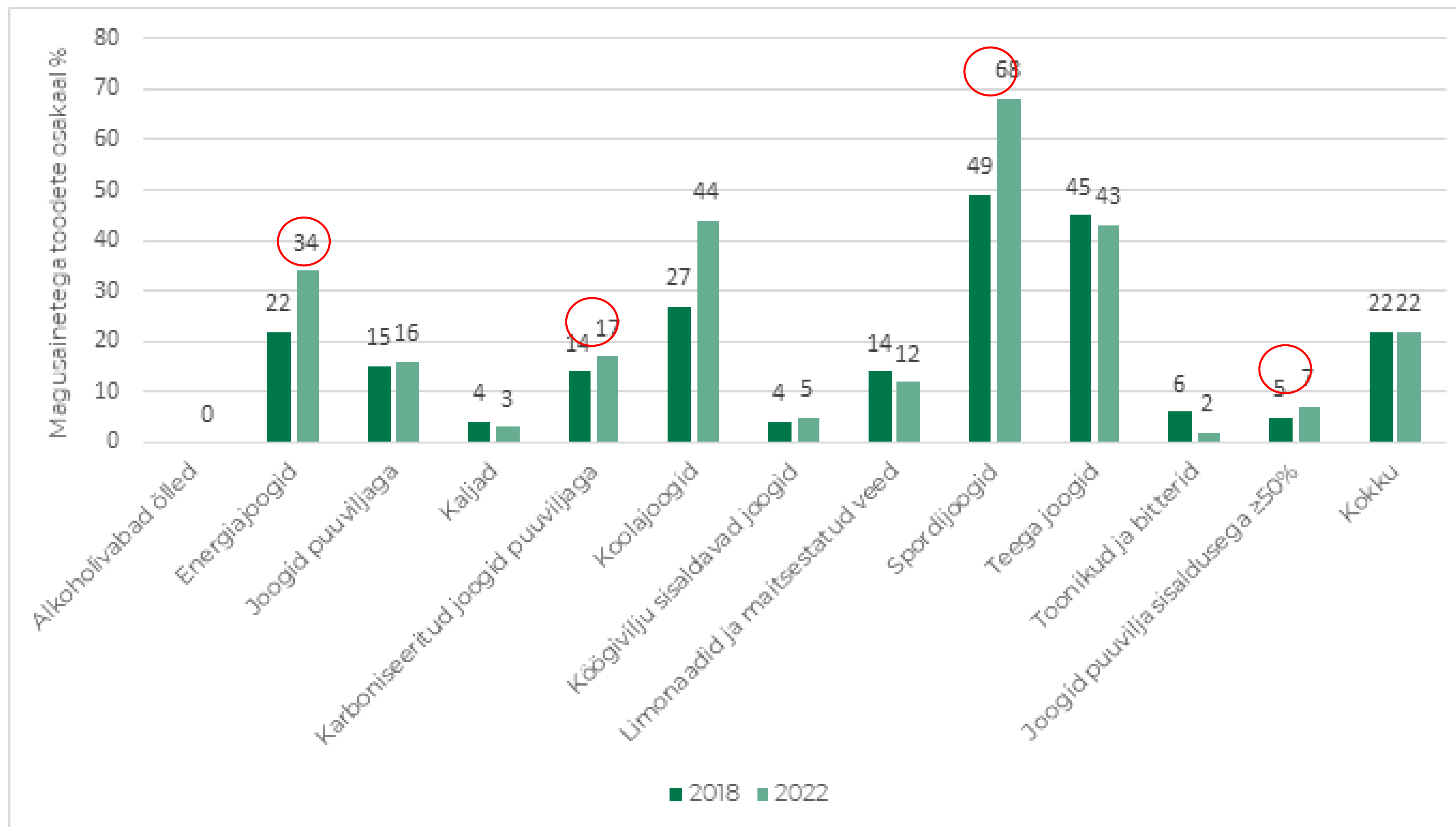
Suhkur

Alagrupp	Min 2018.a	Keskmine 2018.a	Max 2018.a	Min 2022.a	Keskmine 2022.a	Max 2022.a	Keskmine 2026. aastaks	Max 2026. aastaks	Keskmine 2030. aastaks	Max 2030. aastaks
Nisujahutooded	0	3,7	22,1	0	4	13	3,3	19,9	3,1	18,8
Rukkijahutooded	0,5	5,8	13,9	0,5	5,6	11,1	5,2	12,5	4,9	11,8
Muud lihtpagaritooded	0,2	4,1	19,0	0,2	4,2	12,6	3,7	17,1	3,5	16,2
Galetid				0	7,4	44,9	6,7	40,4	6,3	38,2
Kuivikud				0	6,3	36,8	5,7	33,1	5,4	31,3
Tortiljad				0	2,7	8,3	2,4	7,5	2,3	7,1
Valikpagaritooded				0	19	56	17,1	50,4	16,2	47,6

Suhkrusisaldus karastusjookides



Magusainetega karastusjookide osakaal



Põhisõnumid

- Riik
- Toiduainetööstus
- KOVid
- Haridusasutused
- Tööandja
- Organisatsioonid ja asutused
- Kodu majapidamised
- ...

Aitäh!

janne.lauk@tai.ee

