

# Ülevaade toitumisharjumustest ja - võimalustest töökohal

Küllu Luuk

Tervise Arengu Instituut

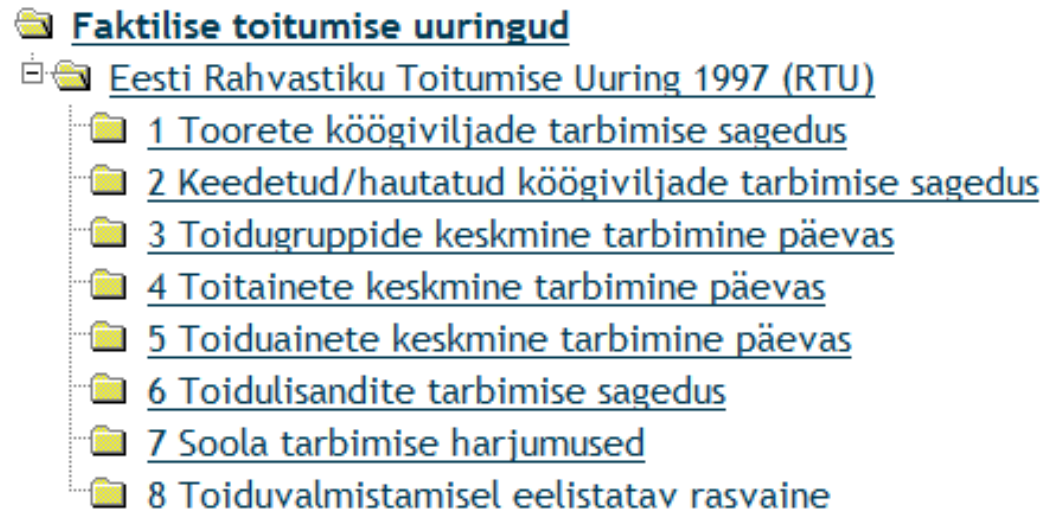
19.09.2013



- Toitumisalased uuringud Eestis
- Suundumused toitumisharjumustes
- Töötajate söömisvõimalused tervist edendavate töökohtade võrgustiku näitel

# Toitumisalased uuringud Eestis

- Üle 50 aasta kogemust
- Jagunevad:
  - **Faktilise toitumise uuringud**  
(eelmine 1997, 2013 uus uuring)



- **Sageduslikud toitumise uuringud (toidueelistuste ja –käitumisuuringud)**

#### Toitumise sagedusharjumuste uuringud

 Eesti Kooliõpilaste Tervisekäitumise Uuring (HBSC)

 Eesti Terviseuuring 2006 (ETeU)

 Eesti Täiskasvanud Rahvastiku Tervisekäitumise Uuring (TKU)

Info ja uuringute andmed leiate toitumisuuringute andmebaasist aadressil <http://uab.nutridata.ee/uab/Tutvustus.html>

Lisaks:

• **Statistikaameti andmebaasid**

• **Kõrgkoolides läbi viidud uurimustööd.**

 **Tervislik töökoht!**



The screenshot shows the website for the nutrition survey data portal. The header is orange with the text "toitumisuuringute andmebaas" and a bowl of raspberries. Below the header is a navigation menu with tabs: "Tutvustus", "Toitumisuuringud", "Seotud andmebaasid", "Avaldamiskalender", and "Kontakt". The main content area is titled "Tutvustus" and contains the following text:

**Tutvustus**

Tervise Arengu Instituudi toitumisuuringute andmebaas on Eestis teostatud toitumisuuringute tulemuste elektroonilise publitseerimise vahend. Andmebaasi kaasatavate andmete kriteeriumid:

1. andmed Eesti kohta
2. andmete esinduslikkus (kvaliteet)
3. olulisus toitumise ja füsioloogiliste muutuste hindamisel, toitumispoliitika loomisel ja läbiviimisel
4. rahvusvaheline võrreldavus (ECHI, EFCOSUM Indikaatorid).

**Toitumisalane seire**

Toitumisalase seire peamine eesmärk on täpselt määratleda elanikkonna toitumisalane olukord ja tarbitava toidu kvaliteet, kogus ja ohutus. Toitumisalase seire aluseks on toitumisuuringud. Toitumisuuringud võimaldavad hinnata toiduvarude jagunemist elanikkonnas sotsio-demograafiliste näitajate lõikes, teostada elanikkonna toitumistalase seire ning tuvastada elanikkonnarühmi, kes kuuluvad toitumistalase riskirühmade hulka. Toitumistalase seire on aluseks elanike toitumisharjumuste edendamisel.

**Toitumisuuringud Eestis**

Eestis on toitumisuuringuid teostatud üle 50-ne aasta. Toitumisuuringute andmebaasi eesmärk on koguda kõik senini teostatud olulisemate toitumisuuringute tulemused ja taasesitada need elektroonselt.

## **Eesti Terviseuuring (ETU, 2006):**

Puu- ja köögiviljade tarbimine,

Kehaline liikumine ja kehakaal, alkoholi tarbimine

## **Eesti Täiskasvanud Rahvastiku Tervisekäitumise Uuring (TKU):**

Toiduainete tarbimise sagedus viimase 7 päeva jooksul

Hommikusöögi söömine

Toidu valmistamisel kasutatava rasvaine tüüp

Leivale-saiale tavaliselt määratav rasvaine

Kohvi ja tee keskmine tarbimine päevas

Kohvi ja tee tarbimise sagedus päevas

Köögiviljade (v.a kartul) tarbimine viimase 7 päeva jooksul

Puuviljade tarbimine viimase 7 päeva jooksul

Toidu valmistamisel lisatava soola tüüp

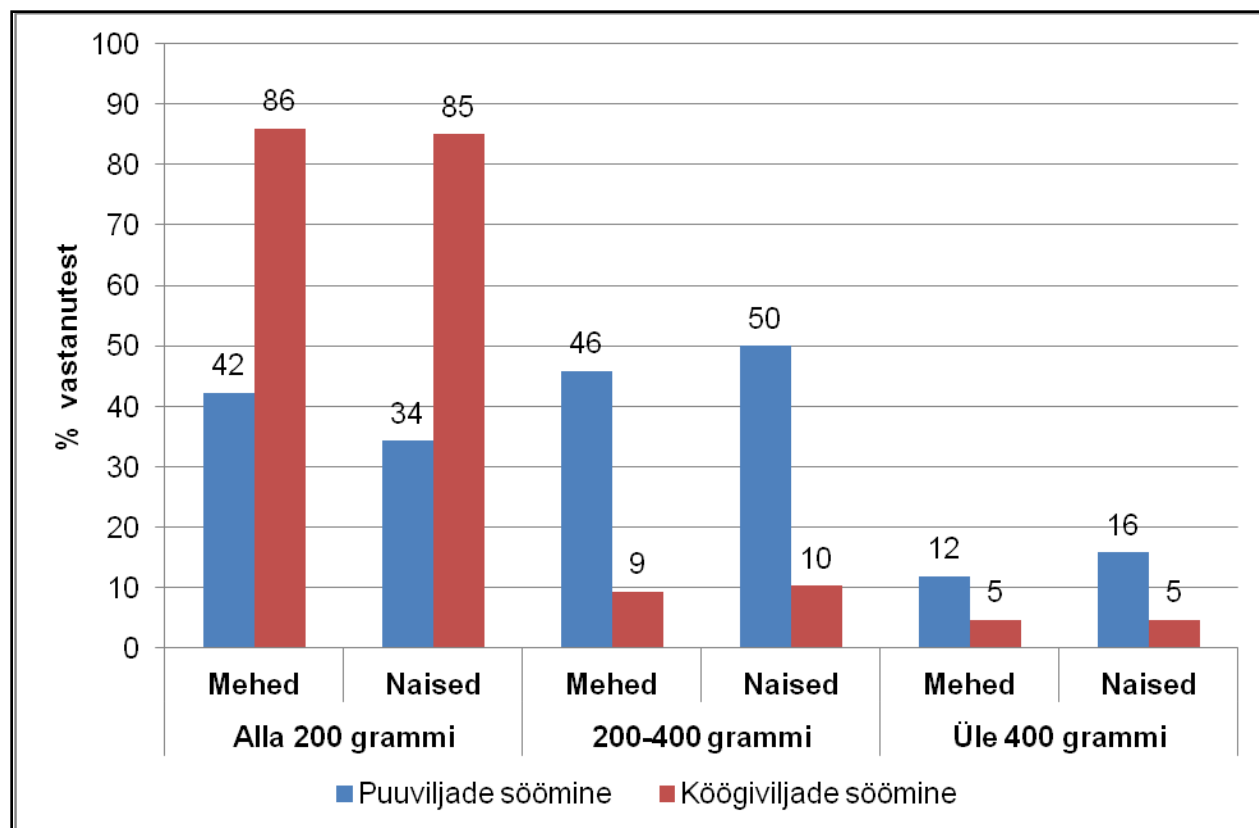
Soola lisamine söögilauas



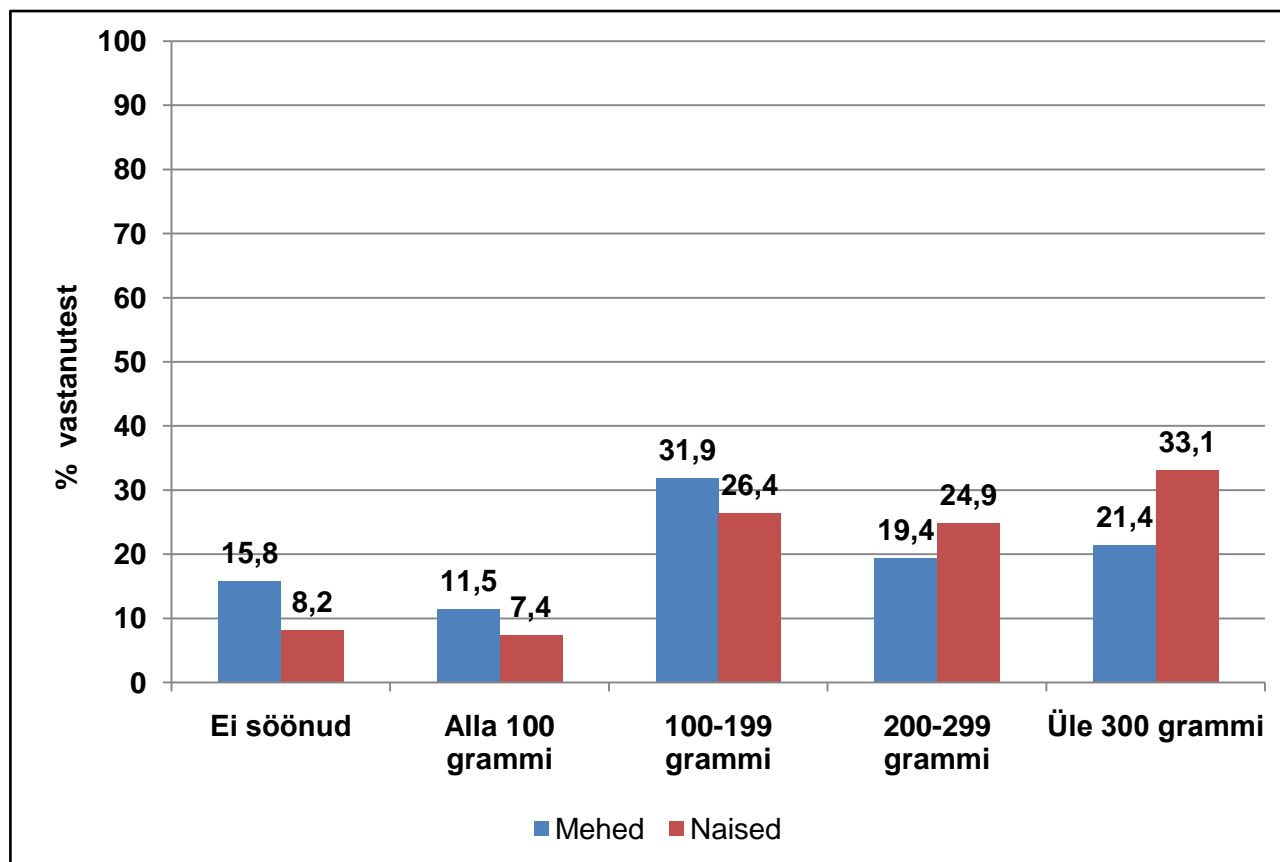
**Tervislik töökoht!**

# Suundumused toitumisharjumustes

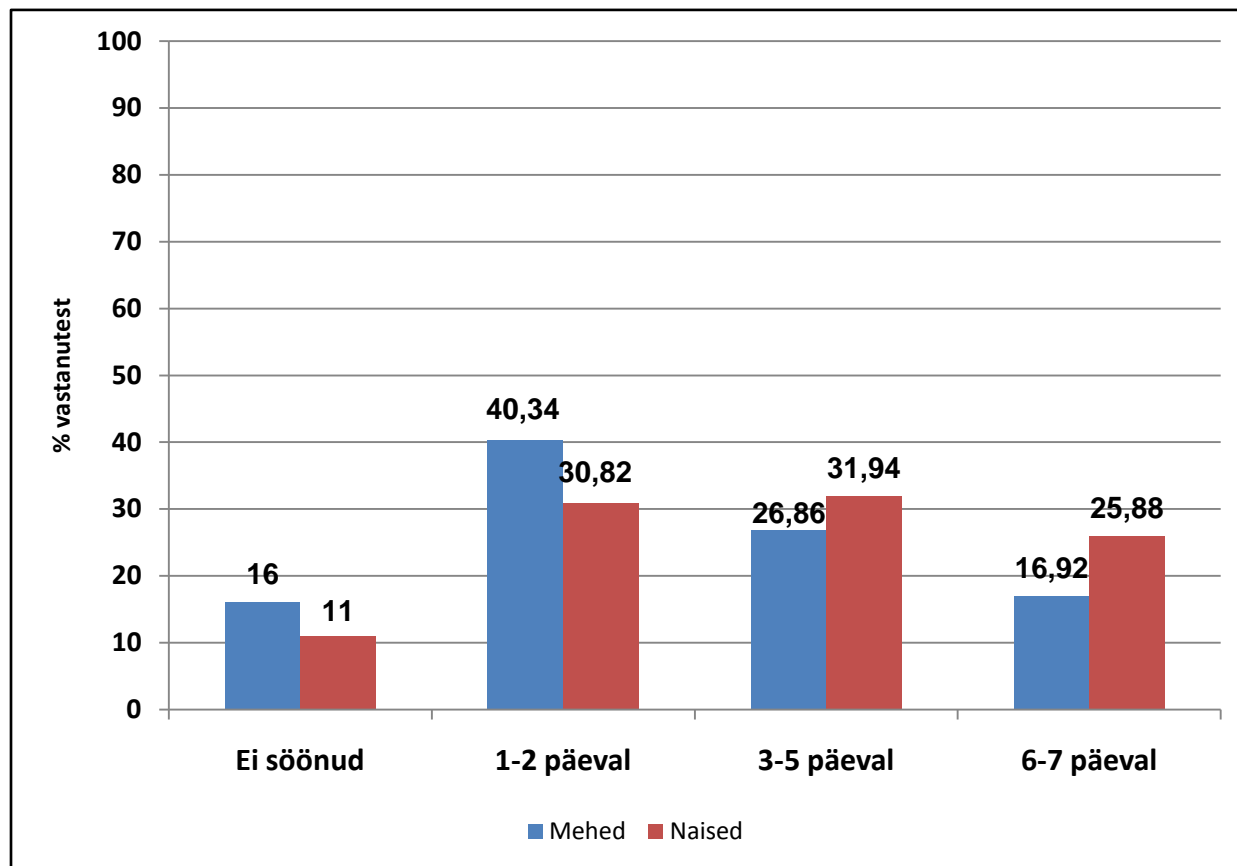
Vähene puu-  
ja köögiviljade  
tarbimine



Puu- ja köögiviljade söömise kogus soo järgi  
viimasel seitsme päeva jooksul (ETU 2006)



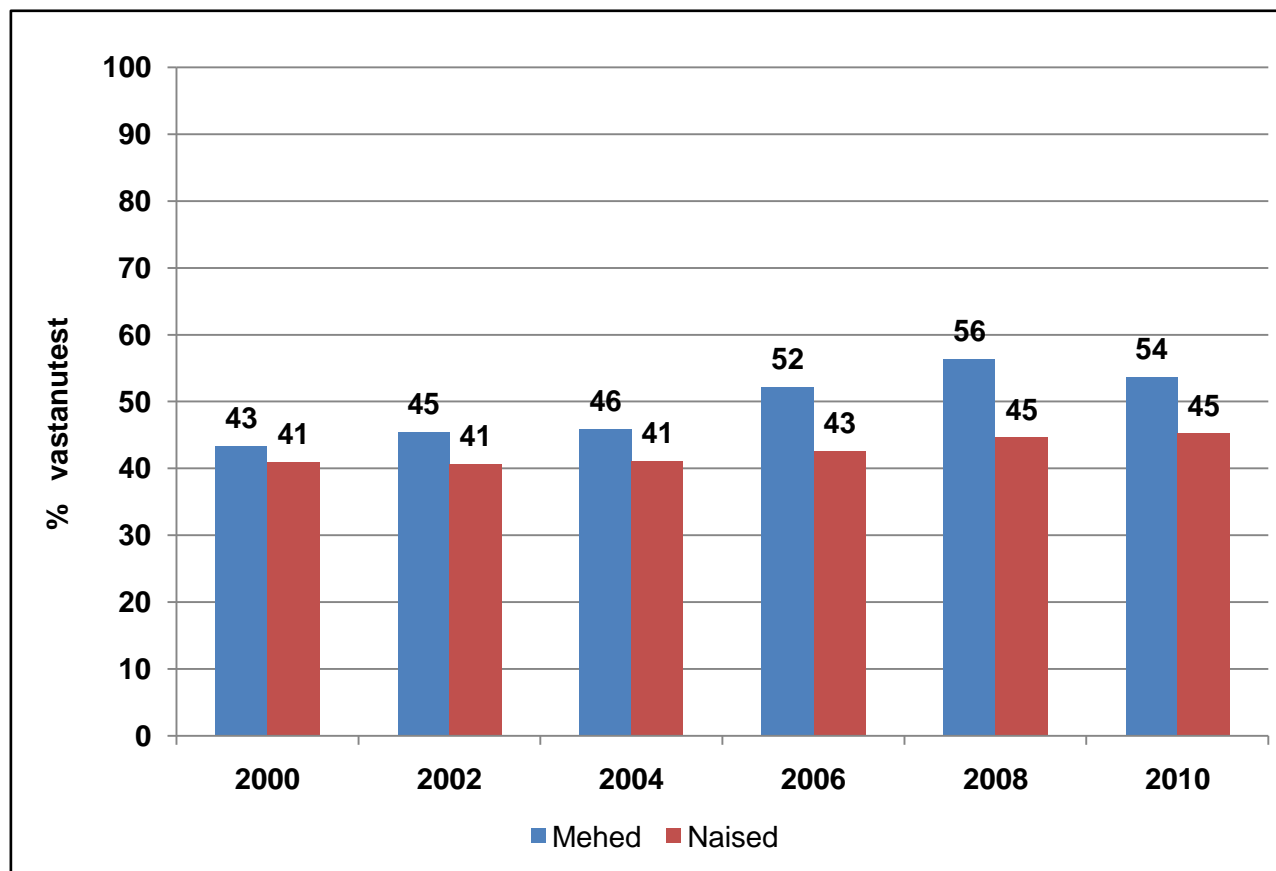
Viimase seitsme päeva jooksul päevas keskmiselt söödud köögiviljade kogus soo järgi päeva kohta (TKU 2012)



Värskete puu- ja köögiviljade söömise sagedus  
 soo järgi viimase seitsme päeva jooksul  
 (TKU 2012)



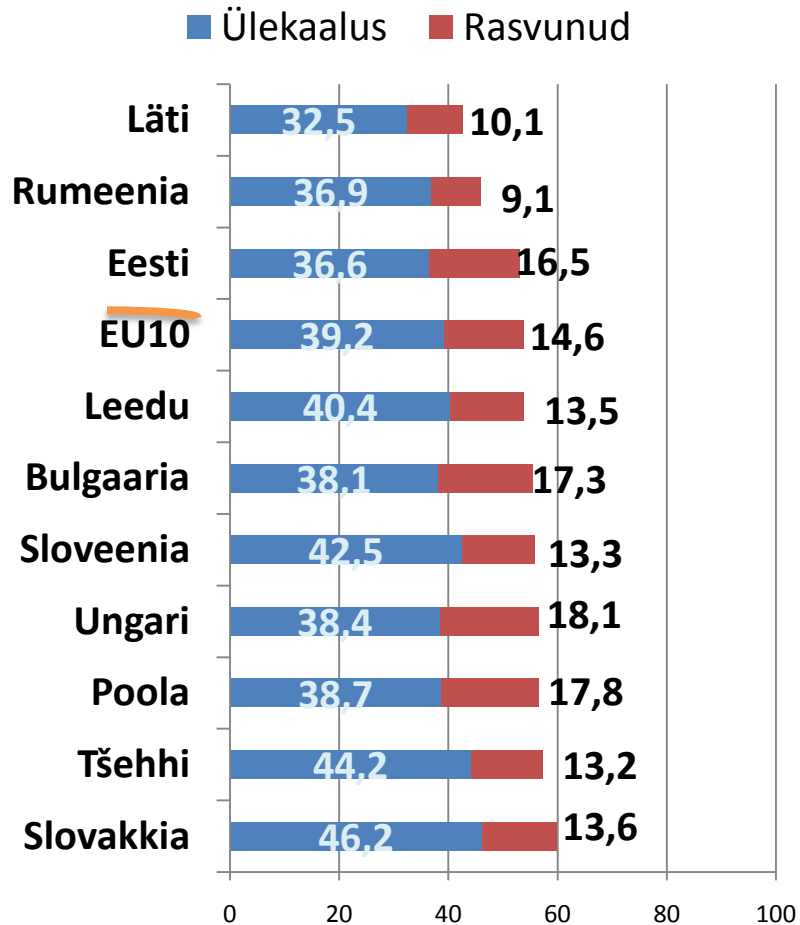
## Ülekaaluliste arvu kasv



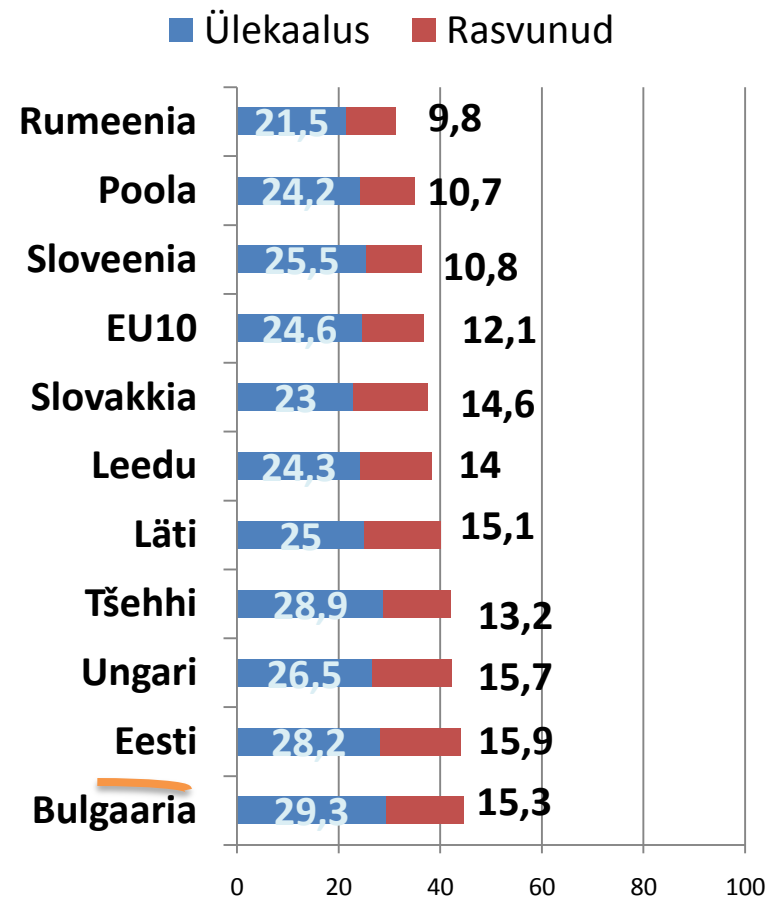
Ülekaalulisus (sh rasvumine) 15-64 aastaste seas aastate lõikes (KMI > 25; TKU)

# Ülekaalulisus ja rasvumine 20-64 aastaste seas EL (EU10+ 2004 liitunud)

## Mehed



## Naised



Järjest rohkem inimesi kasutab toidu valmistamisel tahkete rasvade asemel **toiduõli** (2000: **87%** ; 2010: **94%**)

**Muud suundumused**

Päevased tarbitud **tee-** (T) ja **kohvikogused** (K) on võrreldes varasema ajaga veidi suurenenud (2000 T=1,2 tassi; 2010=1,5 tassi; K:2000=1,4 tassi; 2010=1,7 tassi)

**Soola tarbimise** osas suureneb vähehaaval nende inimeste hulk, kes kasutavad tavalise keedusoola asemel pan- või jodeeritud soola. Püsivalt väga väike on nende inimeste hulk, kes soola ei kasuta.

## Söömine argipäeval



Sagedamini süüakse kella 18-20 vahel, kella 12-14 vahel ning kella 6-8 vahel.

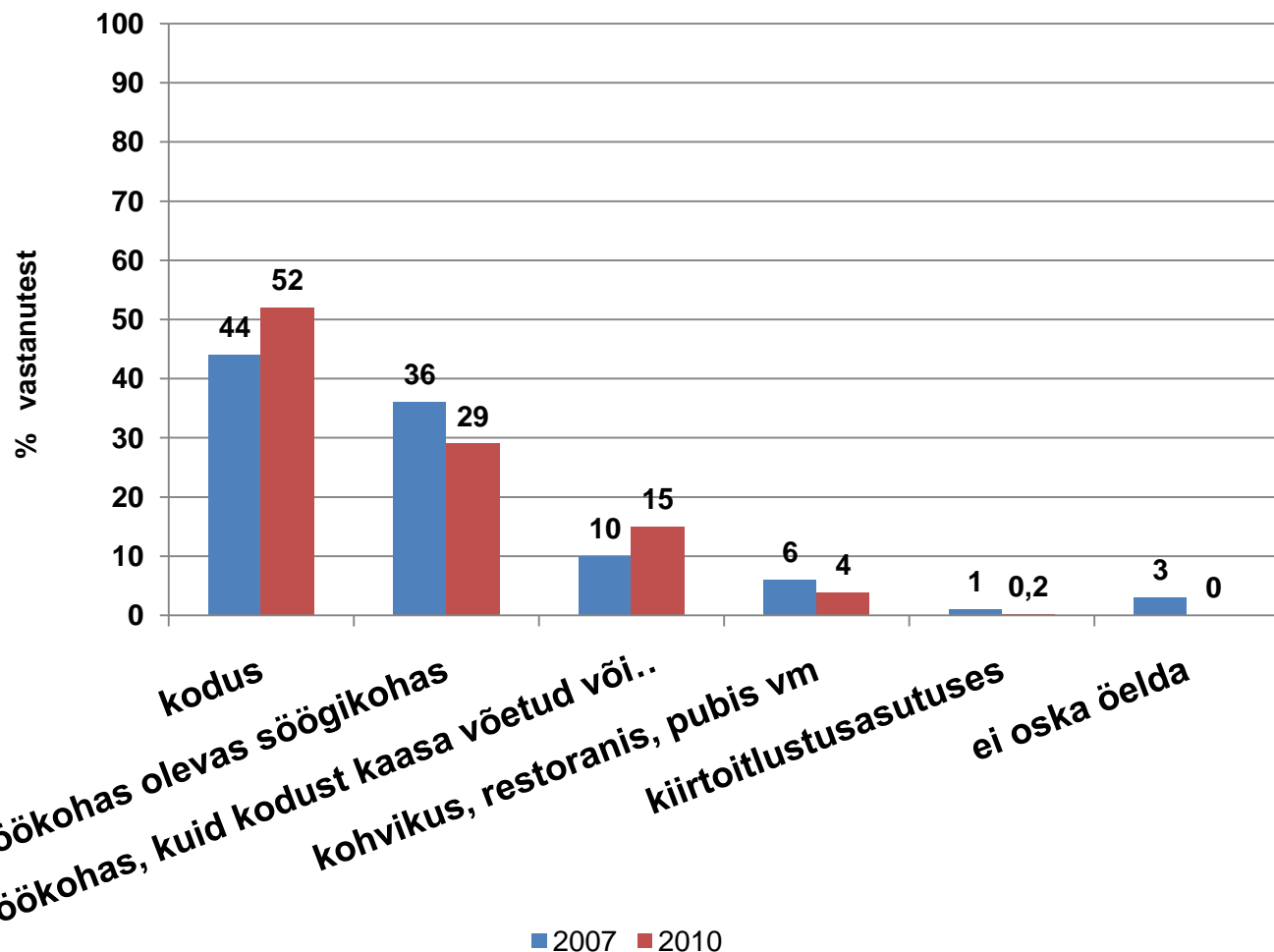
Hommiku- ja õhtusöök süüakse enamasti kodus (HS 91 %; ÕS 95 %)

Menüüsse kuuluvad juust/määrdejuust, singid-vorstid, must leib/rukkileib, või/margariin. Järgnevad sai/sepik, pudrud, kurk/tomat

Päeva tugevaim söögikord on kella 12-14 vahel.

Menüüsse kuuluvad köögivilja ja salatid (74%), linnuliha (68%), sealiha (65%), kala (58%), loomaliha (47%). Köögivilja/salatite ja kala tarbijate osa on võrreldes 2007.a veidi langenud, kasvanud on puuviljade-marjade osakaal

# Söömine tööpäeva vältel



## Toitumist mõjutavad infokanalid

*“mõjutavad oluliselt”  
vastuste osakaal*

Arstide ettekirjutused ja soovitused: 21%

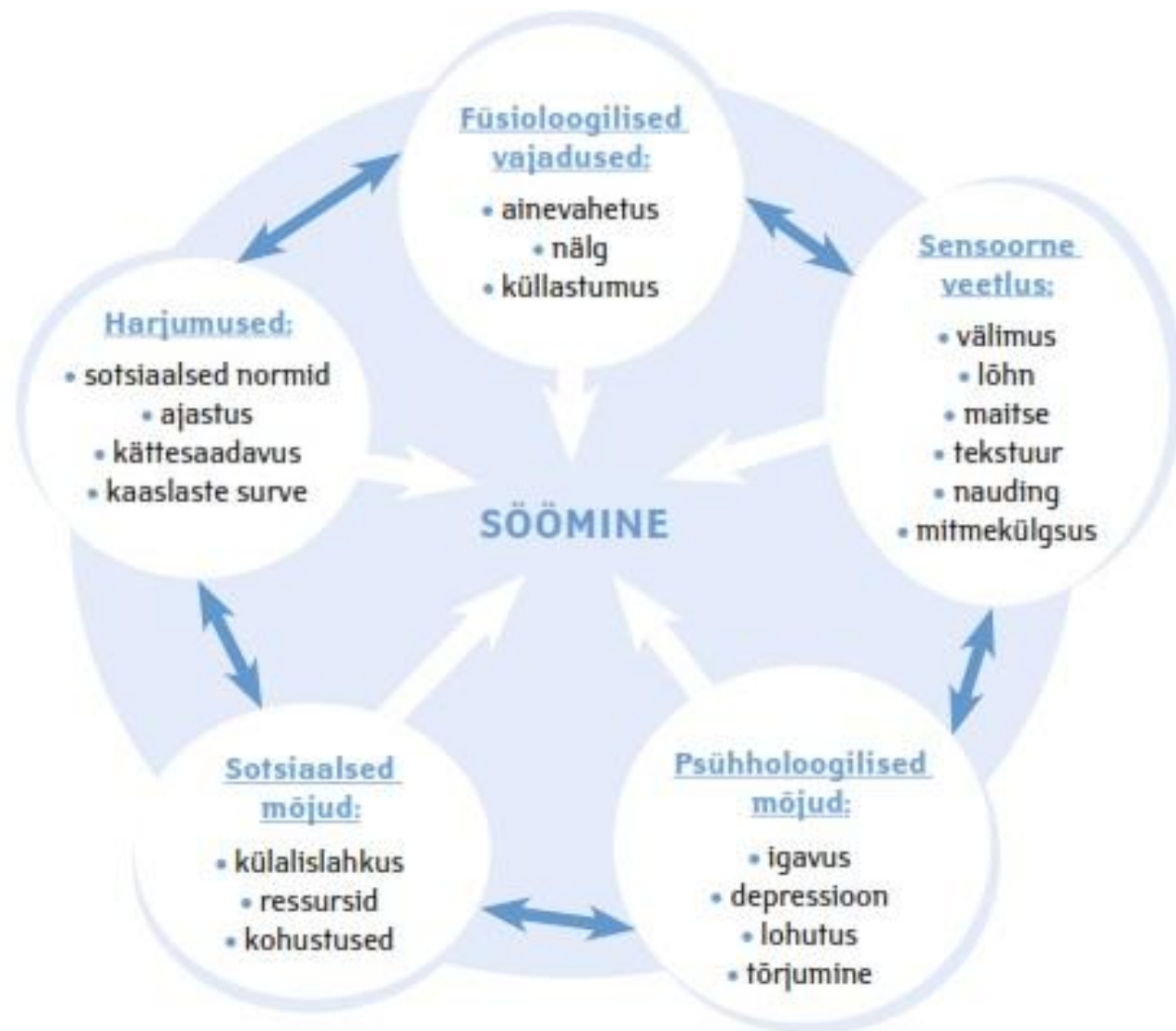
Sõbrad, tuttavad, sugulased, kellelt saab uusi ideid: 16%

Isiklikud kogemused reisidelt: 14%

Internetileheküljed ja foorumid: 10%

**Vähe mõjutavad** tootetutvustused ja reklaam kauplustes, restoranide ja toidukohtade poolt pakutav valik, kokaraamatud.

# Toitumist mõjutavad tegurid

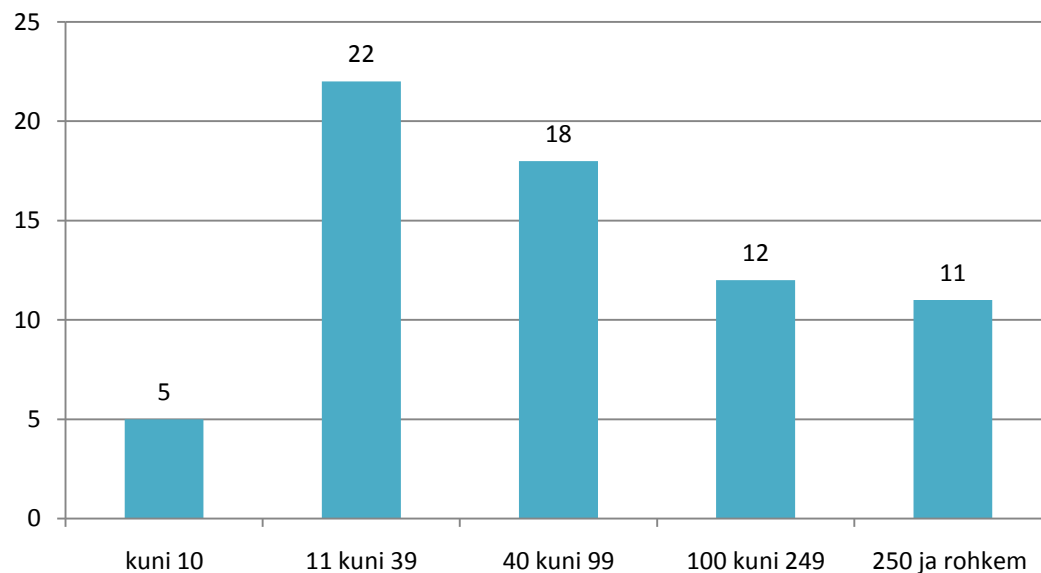


# Töötajate söömisvõimalused tervist edendavate töökohtade võrgustiku näitel

Küsitlus TET võrgustikku kuuluvate organisatsioonide võimalustest tervisliku toitumise korraldamisel töökohal viidi läbi aprillis 2013.

Küsitlusele vastasid 91 organisatsiooni esindajad üle Eesti.

Töötajate arv vastanud organisatsioonides





71 vastajat (78%) märkis, et töötajatel on alati üks tööaeg,  
20 (22%), et organisatsioonis töötab vähemasti osa töötajaist  
erinevates vahetustes.

Enamasti tehakse tööd siseruumides, välitingimustes töötajaid oli kokku üheksas vastanud organisatsioonis.

Töö teeninduspunktides märkis ära 8, töö tsehhis või töökojas samuti 8 ning töö sõidukis (auto- ja bussijuhid) 3 vastajat.

## Toitumisalase olukorra hindamine, töötajate teavitamine

Vastavaid hindamisi on tehtud **38-s** organisatsioonis.

**33-s** neist on tulemused olnud töötajaile kättesaadavad ja arvestatud edasises tegevuses.

Üle poole vastajatest kinnitas, et tööandja pakub töötajatele toitumisalast teavet.



## Töötajate ootused teabe osas:

- Teretulnud oleks toitumisalaste koolituste korraldamine töökohal ning töötajatele neil osalemise võimaldamine (märgitud 21 korral)
- Kirjalike infomaterjalide (teemalehtede, -ajakirjade või infovoldikute) pakkumine tööandja poolt (märgitud 20 korral)
- Teabe vahendamine elektroonilisel kujul (siseveebis või teemakirjadena; 8)
- Info jagamine peaks olema mitmekülgne ja piirduda ei tohiks vaid ühe võimaliku kanaliga
- Plakatite ja posterite paigutamine sööklasse või puhkenurka



## Söömisvõimalused ja toitlustamine töökohal

### Söömisvõimalused ja toidu pakkumine.

Töötajad võtavad kodust toidu kaasa ja kasutavad toidu soojendamiseks ning söömiseks puhkeruumi (55 vastajat)

Kohviku või söökla teenuste kasutamise võimalus töökohal (51)

Läheduses asuvad söögikohad (40)

Läheduses asuvad kauplused, sh kuumtoidu ja salatiletide võimalused (38)

Lõunasöök tuuakse töökohale eeltellimuse alusel komplektlõunatena (9)



## Puhta joogivee olemasolu ja kuumade jookide valmistamise võimalus

**Puhas joogivesi** oli töötajatele kättesaadav 84 (92%) küsitluses osalenu hinnangul.

**Valikud:** kraanivesi, veeaparaat, allikavee balloonid, pudelivesi.

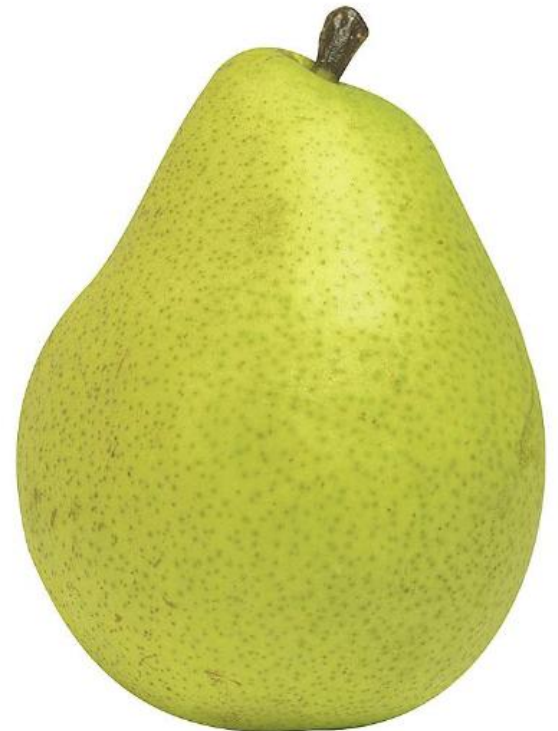
Puhas joogivesi ei olnud kõikidele töötajatele kättesaadav neljas organisatsioonis (nt teeninduspunktides töötavad inimesed).

**Kuumade jookide** valmistamise võimalus oli olemas 87-s organisatsioonis (93%).



## Puu- ja köögiviljade pakkumine

- Levinuim puu- ja köögiviljade pakkumise viis (37 vastajat): töötajad varustavad oma kolleege aiasaadustega ise. Enamasti tehakse seda sügisperioodil, aga seda võimalust kasutatakse ka terviseürituste korraldamisel.
- Tööandja tellib puu- ja köögivilju aastaringselt, 1-2 korda nädalas, tehes seda töötajate jaoks tasuta (9).
- Erinevate sündmuste ja terviseprojektide raames pakuvad oma töötajaile tasuta puu- ja köögivilju veel 19 organisatsiooni.



## Puhke- ja söömisruumide olemasolu ja võimalused neis

- puhke- ja söömisruum on olemas **83** organisatsiooni esindajate sõnul, neist enam kui pooltes (39 organisatsiooni) on selleks otstarbeks rohkem kui üks ruum. Neli vastajat märkisid, et puhke- või söögiruumi töökohal pole.
- Ruumid leiavad igapäevaselt nii hommiku- kui lõunasöögi ajal kasutust **65**-s organisatsioonis. 15 tööandja juures kasutavad töötajad puhkeruumi söömiseks sageli ja vaid kolme tööandja juures harva.
- Söömisruumides on võimalik kasutada nõusid, külmkappi, kiirkeedukannu ja/või kohvimasinat, samuti mikrolaineahju või väikest elektripliiti. Mõnel pool lisaks nõudepesumasin, röster, mikser.
- Mitmel pool on puhkeruumid ja söögiruumid eraldi.
- Saadaval lugemismaterjalid: tervisliku toitumise alased teabematerjalid, päevalehed, ettevõtte uudiskirjad, ajakirjad.



**Tervislik töökoht!**



## Kohvik/söökla töökohal

Kohviku või söökla teenuste kasutamist pakutakse **51** organisatsiooni juures (42 juures igapäevaselt).

Hommikusöögi võimalust saavad töökoha kohvikus/sööklas kasutada **32** organisatsiooni töötajad, lõunasööki pakutakse 42-s ja õhtusööki 14-s töökohal tegutsevas toidukohas.

Lõunasöögi puhul märgiti 23-l korral, et on võimalik lisandeid ise valida, kolmeteistkümne toitlustaja puhul see võimalus puudus. Prae juurde pakutavate lisanditena nimetati peamiselt kartulit (keedetud, praetud, ahju), riisi ja tatart, aga ka pastat.

Portsjoni suurust võimalik valida: 31-l korral

Iga päev värsked puu- ja köögiviljad(toorsalat): 30-l korral.

 **Tervislik töökoht!**





## Toitlustaja poolt pakutav informatsioon toitude kohta

Söökla/kohvik pakub informatsiooni toitudes sisaldavate toitainete hulgast ja energiasisaldusest: **7** korral



	Calories
300	450
450	600
430	580
510	660
410	560
420	570

**19** vastajat arvasid, et sellise info esitamine ei ole vajalik

vs

**17** vastajat, kelle töökohal tegutsevas toitlustuskohas täpsemat infot ei pakuta, aga leiavad, et info esitamine sööjatele oleks vajalik



**Tervislik töökoht!**

# Küsimused?



# TÄNAN!

Küllli Luuk

vanemspetsialist

Tervise edendamise osakond

Tervise Arengu Instituut Hiiu 42, 11619

Telefon: 6593968

e-post: [kylli.luuk@tai.ee](mailto:kylli.luuk@tai.ee)

[www.tai.ee](http://www.tai.ee)

[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)



**Tervislik töökoht!**