



SOTSIAALMINISTEERIUM



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeringud
maapiirkondadesse

Toitumise ja liikumise roheline raamat

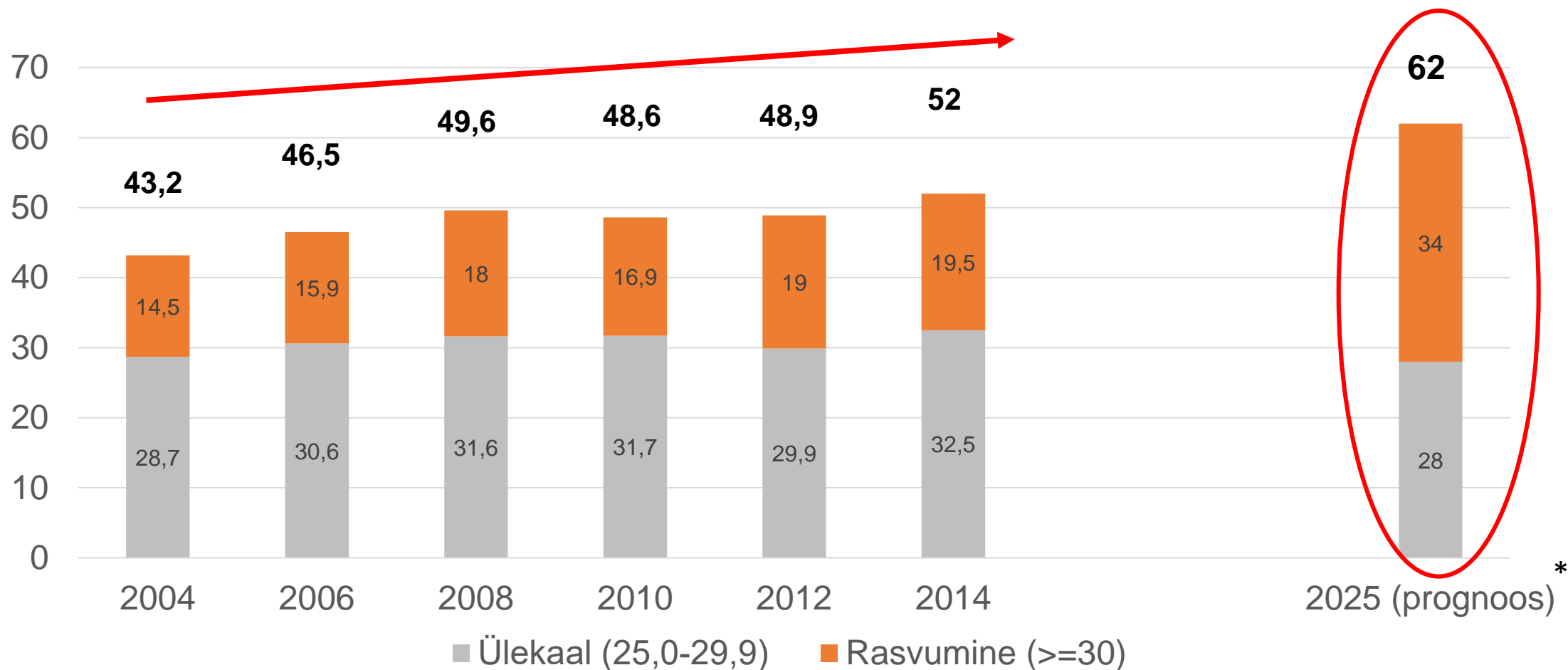
08. juuni 2018 a.

Sille Pihlak

Rahvatervise osakond

Sotsiaalministeerium

Ülemäärane kehakaal 16–64-aastaste elanike seas Eestis aastatel 2004–2014 ja prognoos aastaks 2025

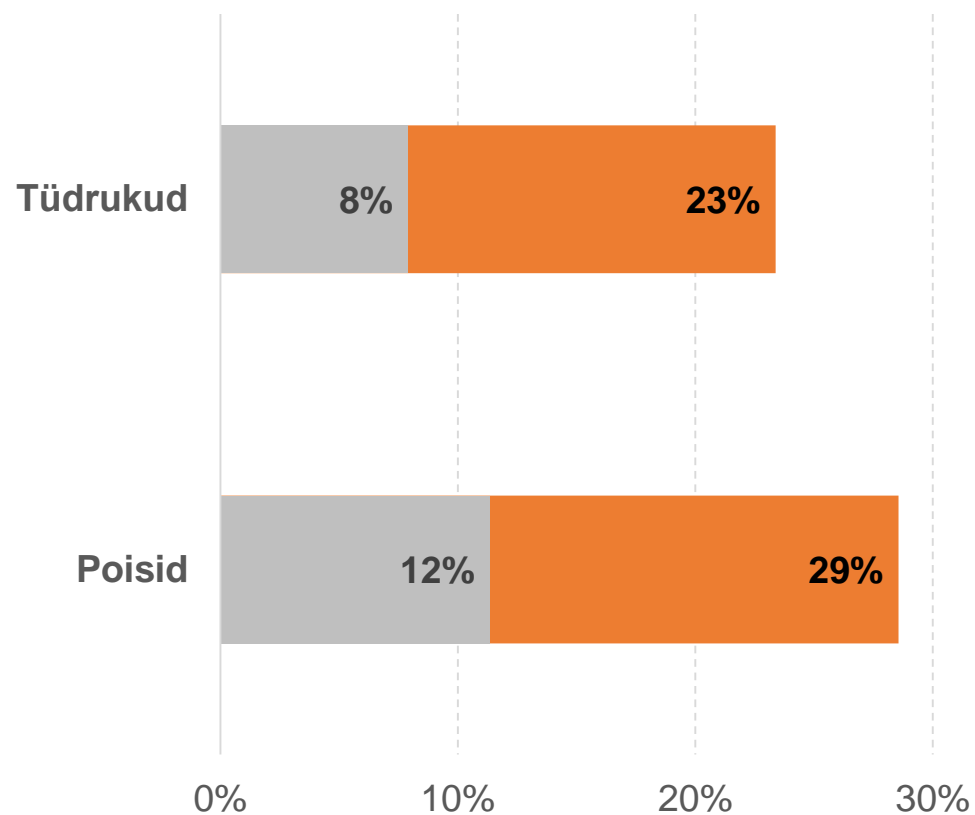


Allikad: Tervise Arengu Instituut, Eesti täiskasvanud elanike tervisekäitumise uuring 2004–2014

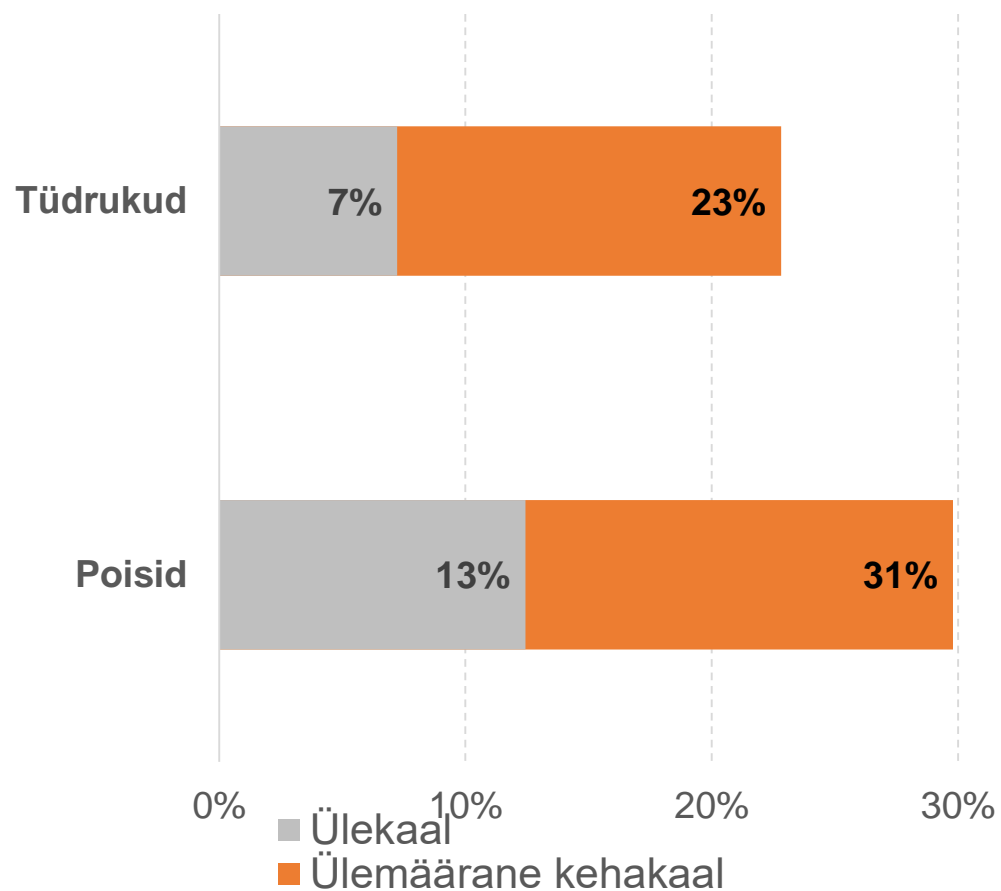
* Rasvumise trendid WHO Euroopa regioonis: raport WHO-le, UK Health Forum Analyses

Ülemäärane kehakaal 1. klassis

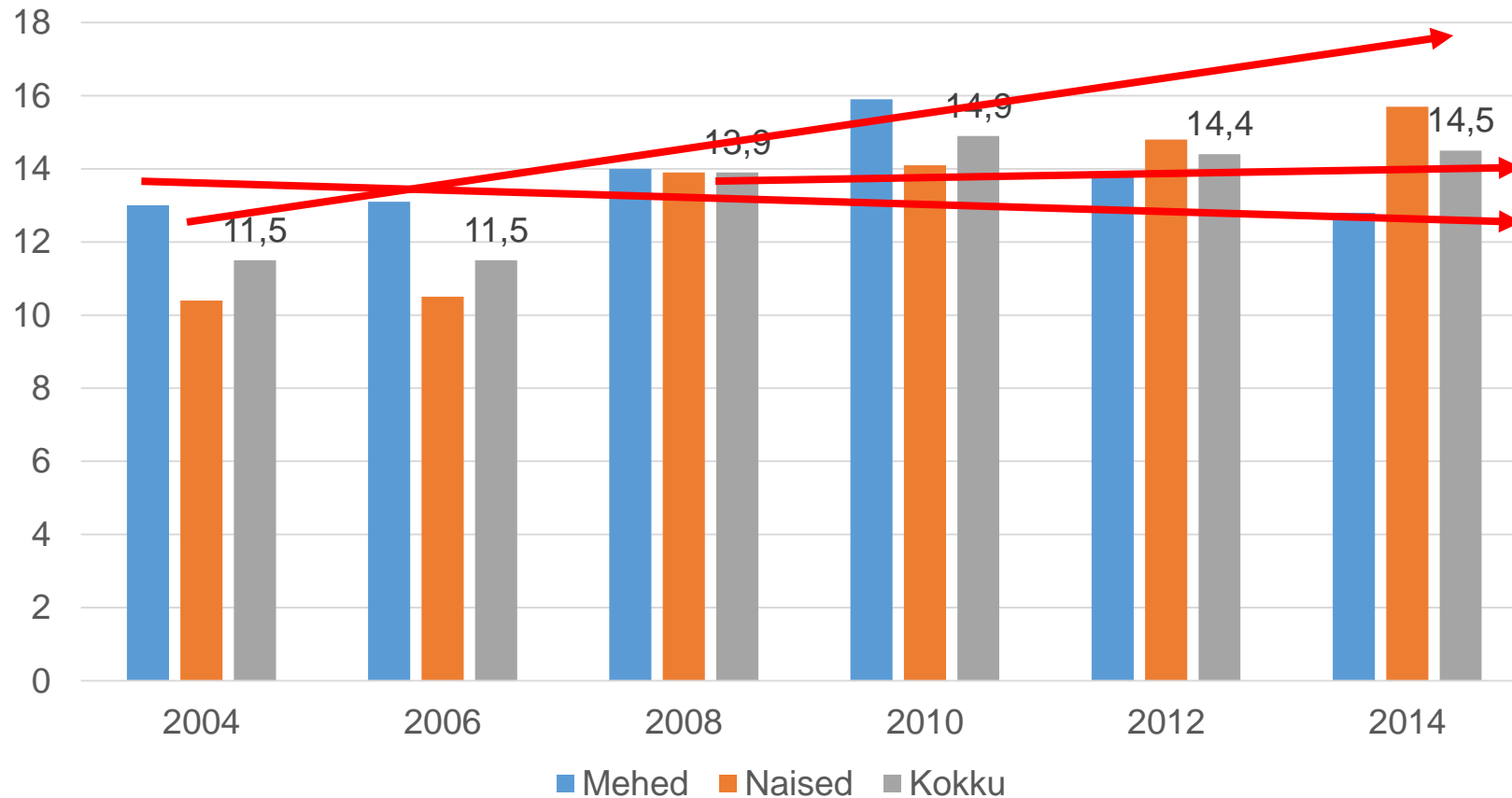
7-aastased lapsed



8-aastased lapsed

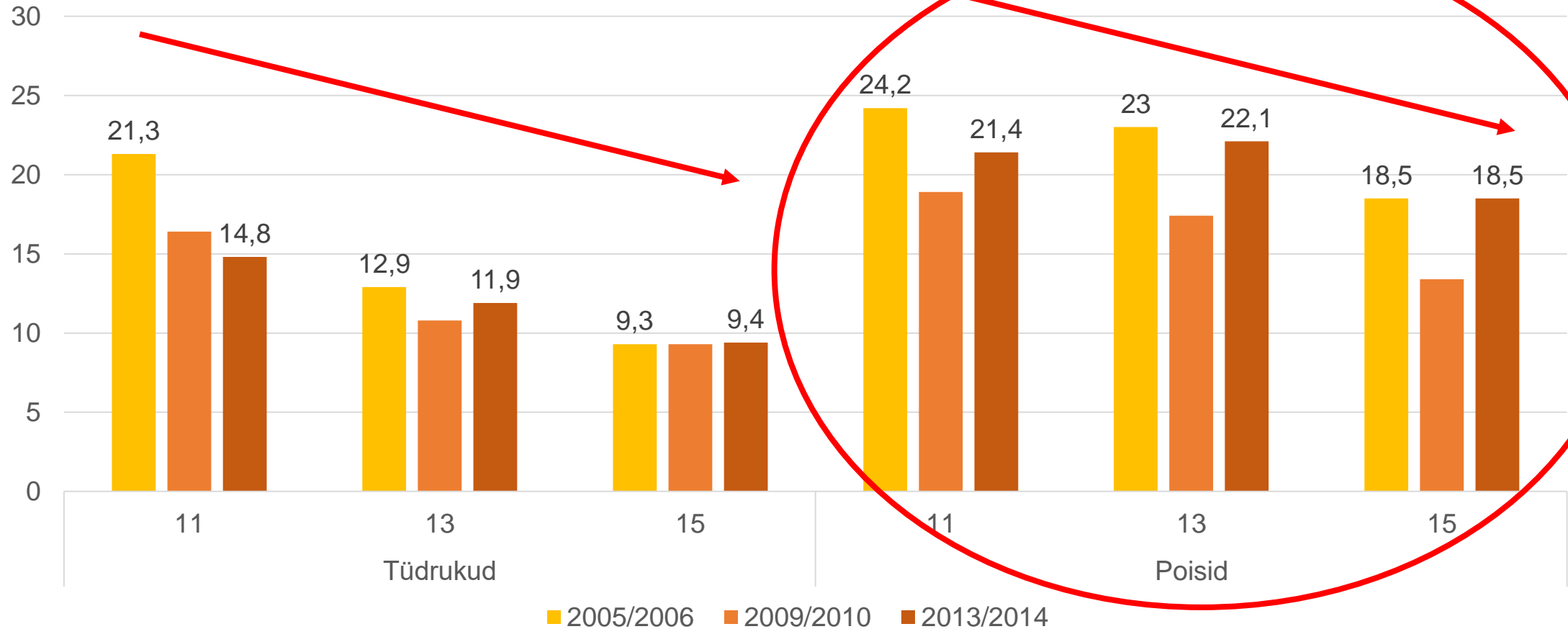


16–64-aastastest elanike osakaal, kes on vähemalt 4 korda nädalas vähemalt 30 minutit järjest kehaliselt aktiivsed



Allikas: Tervise Arengu Instituut, Eesti täiskasvanud elanike tervisekäitumise uuring, 2004–2014

Vähemalt üks tund päevas kehaliselt aktiivsete 11-, 13- ja 15-aastaste kooliõpilaste osakaal soo lõikes



Allikas: Tervise Arengu Instituut, Kooliõpilaste tervisekäitumise uuringud, 2004/2005, 2009/2010 ja 2013/2014 õppeaastal

Ülemäärase kehakaalu ja vähese liikumisega seotud otsesed ja kaudsed kulud

2015. aastal olid otsesed kulud Eestis **45,5 miljonit** eurot

2013. aastal kaotati üle **47 400 eluaasta**, mis tähendas nimetatud aasta vääringus saamata jäänud **684 miljonit** eurot.



Toitumise ja liikumise rohelise raamatu eesmärkideks on:

- edendada tasakaalustatud toitumist ning piisavat ja regulaarset liikumist kogu elukaare vältel
- vähendada tasakaalustamata toitumisest, vähesest liikumisest ja ülemäärasest kehakaalust tingitud terviseprobleeme
- vähendada haigestumist mittenakkushaigustesse ning pikendada seeläbi tervena elatud eluiga

Numbrilised eesmärgid (ülemäärane kehakaal)

- 2025. aastal ei ole Eestis ülemäärase kehakaaluga täiskasvanuid üle **52%**
- 2025. aastal ei ole ülemäärase kehakaaluga 7- ja 8-aastaseid kooliõpilasi Eestis üle **25%**
- 2025. aastal ei ole ülemäärase kehakaaluga 11- ja 13-aastaseid kooliõpilasi Eestis üle **13%**

Numbrilised eesmärgid (liikumine)

- 2025. aastal tegeleb täiskasvanud elanikest (16–64-aastased) vähemalt **25%** regulaarse liikumisega (vähemalt neli korda nädalas vähemalt 30 minutit järjest)
- 2025. aastal on vähemalt **30%** 11-, 13- ja 15-aastastest lastest 60 või enam minutit päevas kehaliselt aktiivsed (mõõdukas või tugev kehaline aktiivsus)

Meetmed tervislikku tasakaalustatud toitumist ja liikumist toetava keskkonna tagamiseks

- Tööstuslike transrasvhapete, küllastunud rasva, soola ja lisatud suhkrute sisalduse vähendamine toidus
- Toidualase teabe esitamine
- Hinnapoliitika
- Tervislike toitumisvalikute ja liikumisvõimaluste soodustamine elanikkonna seas
- Toiduturundus

Toitumis- ja liikumisalane teadlikkus, hoiakud ja oskused

- Elanikkonna toitumis- ja liikumisalase teadlikkuse, hoiakute ja oskuste edendamine
- Toitumis- ja liikumisnõustamise integreerimine tervisesüsteemi, nõustamise kvaliteedi ja kättesaadavuse parandamine

Elukestev ja institutsionaalne lähenemine tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamisel

- Rasedusaegse toitumise ja liikumise edendamine
- Rinnapiimaga toitumise ning imikute ja väikelaste tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamine
- Tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamine koolieelses lasteasutuses ja koolis
- Tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamine töökohal
- Eakate tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamine

Tööstuslike transrasvhapete, küllastunud rasva, soola ja lisatud suhkrute sisalduse vähendamine toidus

Meetmed:

- Riigi, toidukäitlejate ja teadlaste vahelise töörühma moodustamine eesmärgiga esitada ettepanekud küllastunud rasva, soola ja lisatud suhkrute sisalduse vähendamiseks ning sihtväärtuste seadmiseks valitud toidugruppides, lähtudes rahvusvahelistest ja Euroopa Komisjoni toidu koostise muutmise soovitustest ning teiste riikide kogemustest. Lisaks esitab töörühm ettepanekud eespool nimetatud tegevuste elluviimise sõltumatuks seireks.
- Toitumise infosüsteemi toidukoostise andmebaasi (tka.nutridata.ee) toidukäitlejate liidese arendamine, sh toitainete analüütiline määramine valitud toitudes.

- Toidukäitlejate teadlikkuse suurendamine toidu koostise muutmise vajalikkusest ja võimalustest.
- Rahvusvahelisel (eelkõige Balti riikides) ja Euroopa Liidu tasandil koostöö arendamine, et edendada riigisiseseid toidu koostise muutmise algatusi.
- Valitud toidugruppide soola, suhkru ja küllastunud rasva sisalduse vähendamine, lähtudes tööühma ettepanekutest, mis tuginevad WHO ja Euroopa Komisjoni soovitustele, teiste riikide kogemustele ja olukorrale Eestis.

Toidualase teabe esitamine

Meetmed:

- Toidu märgistusel hästi loetava ja selgelt arusaadava nõuetele vastava teabe esitamine toidukäitlejate poolt.
- Vabatahtliku märgisüsteemi kasutuselevõtmise analüüsimine, võttes arvesse kogemusi ja arenguid Euroopa Liidu liikmesriikides.

Aitäh!

sille.pihlak@sm.ee