

Toidu koostise parendamise taust ning kuidas liikuda edasi Eestis?

Sille Pihlak

Sotsiaalministeerium

Rahvatervise osakond



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeeringud
maapiirkondadesse

Nõukogu järeldused toidu koostise parendamise kohta 10277/16 (17. Juuni 2016. a)

- Liikmesriike kutsuti ülesse:
 - Koostama koostöös sidusrühmadega hiljemalt 2017. aasta lõpuks riiklikku toidu koostise parendamise plaani (võib olla uus või lisatud olemasolevasse kavasse) ning mille eesmärk on muuta tarbijatele aastaks 2020 lihtsamaks tervisliku valiku tegemine – selleks muuta laiemalt kättesaadavaks madalama soola-, küllastunud rasvade-, lisatud suhkrusisaldusega ja madalama energiasisaldusega toit.
 - Esitama vähemalt iga kahe aasta järel infot tehtud edusammude kohta, jagama teavet sihttasemete ja parimate praktikate kohta.

Soola vähendamise riiklike algatuste ELi raamistik

- Soovitatud tootegrupid: Leib, lihatooted, juust, valmistoidud, supid, hommikusöögihelbed, kalatooted, krõpsud, soolased suupisted, kartulitooted, kastmed, maitseained ja vürtsid, toidlustusettevõtetes valmistatavad toidud.
- Soovitatakse valida vähemalt 5 kategooriat.
- Enamik liikmesriike eelistavad vähendada leivas, lihatoodetes, juustus ning valmistoidus.
- Aastas võiks vähendada soolasisaldust 4% võrra (4 aasta jooksul kokku 16%).

Lisa I: Küllastunud rasv

- Soovitatud tootegrupid: Koolitoit, valmistoidud, piimatooted (sh juust), lihatooted, rasvad, õlid, margariinid.
- 4 aasta jooksul soovitatakse küllastunud rasvade sisaldust vähendada minimaalselt 5% võrra ning aastaks 2025 veel 5% võrra (eeldusel, et alustati 2017 a.)

Lisa II: Lisatud suhkrud

- Soovitatud tootegrupid: Magustatud joogid, magustatud piimatooted ja nende alternatiivid, hommikusöögihelbed, leib- ja leivatooted, kondiitritooted, pagaritooted (sh koogid, küpsised), valmistoidud (supid, kartulipüreepulber jne), soolased suupisted, kastmed (sh ketšup), puu- ja köögiviljakonservid, magustatud magustoidud (sh jäätis), toidlustusettevõtetes valmistatavad toidud, koolitoit.
- Soovitatakse vähendada lisatud suhkrute sisaldust minimaalselt 10% võrra aastaks 2022 (eeldusel, et alustati 2017 a.)

Tootekategooriate
valimine

Mis on algtase
tootekategooriates
(turu-uuring) ?

Eesmärkide
seadmine

Monitoorimine

Koostöö
toidutööstusega

Millistest toodetest saadakse enim suhkrut?

Tooterühm	Suhkrud (% päevasest kogutarbimisest)
Puu- ja köögiviljad	28,8
Piim ja magustamata piimatooted	13,5
Suhkur ja suhkrusiirup ning mesi	12,3
Karastusjoogid, maitseveed, mahlajoogid ja siirupid, nektarid	6,5
Magustatud piimajoogid, jogurtid, kohupiim, kohupiimakreemid	5,9
Täismahlad puu- ja köögiviljadest	4,2
Leib, sepik, sai	3,8
Koogid/plaadikoogid, tordid	3,4
Šokolaad ja šokolaaditooted, kakaopulber	3,0
Magusad rasvamäärde ja moosid	2,7
Piima-, koore- ja jogurtijäätis	1,7
Küpsised	1,7
Täidisega magusad saiakesed ja pirukad, sõõrikud	1,1
Hommikhelbed ja müsli	1,0

Soola?

Tooterühm	Sool (% päevasest kogutarbimisest)
Leib, sepik ja sai	18,5
Lihatooted	15,7
Köögiviljad	6,0
Valikpagari- ja kondiitritooted	5,8
Piim ja maitsestatamata piimatooted	5,6
Juustud	5,3
Puljongid	4,4
Soola- ja suitsukala	3,7
Vesi	3,5
Linnulihatooted	2,9

Küllastunud rasvhappeid?

Tooterühmad	Küllastunud rasvhapped (% päevasest kogutarbimisest)
Piim ja maitsestatud piimatooted	13,3
Lihatooted	11,5
Värske liha	10,5
Valikpagari- ja kondiitritooted	10,4
Või, margariin ja määrderasvad	8,8
Koored ja jogurtid R9% või enam	8,1
Juustud	7,9
Šokolaad ja šokolaaditooted, kakaopulber	4,0
Jäätis, puding, kohuke jt piimal põhinevad desserdid	3,7
Maitsestatud piimatooted	3,1

Eesmärkide seadmiseks ja monitoorimiseks on oluline:

- Milline on algtase erinevates tootegruppides?

Sh. Madalaima sisaldusega tooted

Kõrgeima sisaldusega tooted

Keskmine sisaldus turul saadaolevates toodetes (tootegrupiti)

Täna!

sille.pihlak@sm.ee