



EESTI TOITUMIS- JA LIIKUMISSOOVITUSTE
TÖÖGRUPI PROTOKOLL

Tallinn,

30.11.2023 nr 5

Algus kell 13.00, lõpp kell 15.00

Juhatas: Tagli Pitsi

Protokollis: Hanna Alajõe

Võtsid osa: Maia Radin, Pisar Pind, Kristel Ehala-Aleksejev, Victoria Palusaar, Anna-Liisa Tamm, Silja Kana, Pille Javed, Tagli Pitsi, Janne Lauk, Katrin Lõhmus, Tiiu Rand, Reet Raukas, Eha Nurk, Norman Põder, Leila Oja, Piret Raudsepp, Inga Villa, Pisar Pind, Sirje Vaask, Laine Parts, Siiri Oad, Olga Gurjanova, Mai Maser. Vaatlejad: Liana Varava, Liis Lilleallik (Tagli Pitsi töövari)

Puudusid: Kadi Reintam, Mihkel Zilmer, Saima Kuu, Evelin Mäestu, Ivi Vaher, Ülle Einberg, Anneli Sammel, Kertu Tort

Puudujatest andsid enne kohtumise algust sisendi: Mihkel Zilmer, Saima Kuu, Kadi Reintam, Ivi Vaher.

Päevakorras:

1. Toitumissoovituste kinnitamine
2. Ülevaade toidusoovitustest
3. Liikumissoovituste hetkeseis
4. Raporti tõlgete ülevaatamise hetkeseis
5. Edasised plaanid ja jooksvad küsimused

Päevakord vastu võetud.

Päevakorrapunktide arutamine, sõnavõttud, otsused.

1. Toitumissoovituste kinnitamine

Otsustati:

1. Toitumissoovitustes ümardame energiasoovitused 50 kcal täpsusega.
2. Eesti soovitustes jäetakse alla aastastele poistele ja tüdrukutele ühesugune energiasoovitus.
3. Eesti soovitustes vanemaealistel valgusooovitus 1,2g/kg/kehamassi kohta.
4. Rasvade soovitus jääb nii nagu NNRis (40 %E), kuid märkusega, et küllastunud rasvhapped peavad siiski jääma alla 10 %E.
5. Süsivesikute tarbimise alampiiri juurde lisame märkuse, et eelistatud on saada alates 50% energiast süsivesikutest, kuna osadel inimestel võib ebasobiva jämesoole mikroorganismide koosluse tõttu olla kiudainete lagundamine puudulik
6. Kinnitati vitamiinide soovitus
7. Kinnitati mineraalainete soovitus
8. Kinnitati naatriumi soovitus, Eesti soovitustesse jääb ka soolaks ümberarvutatult

Lisaks arutati:

- Põhjamaade toitumissoovitustes kasutatavate mõistete REE ja BEE üle.
- Kas rasedate soovitustes on oluline välja tuua vanus.
- Makrotoitainete soovitus antakse tarbitava energia kohta, mitte soovitusliku.

- Fluori soovitus rasedatel ja imetavatel emadel
- Millist soovitus (RI, AR) kasutada toitumisuuringuid tehes

2. Ülevaade toidusoovitustest

Otsustati:

1. Toidupüramiidi tippu ehk eelnevasse magusate-soolaste näkside ja jookide toidugruppi paigutada toidud, mis enne ei sobitunud ühtegi toidugruppi
2. Magusa-soolase päevased portsjonite arvud muutuvad õige pisut suuremaks proportsionaalselt energiasoovitusega
3. Liha- ja piima asemel kasutatavaid toite visuaalselt toidupüramiidile ei lisata, kuid neid tarbivad inimesed peaksid need energia mõttes arvestama vastavalt liha- või piimagrupi sees. Lisatakse märkus, et need ei ole toitainelise koostise poolest liha- ja piimatoodetega võrdsed
4. Mahl jääb puuviljade, köögiviljade ja marjadega ühte toidugruppi märkusega, et seda võiks tarbida maksimaalselt 1 klaas (250ml) nädalas (hääletusel 20 poolt, 4 vastu)

Arutleti:

- Teraviljad on toidupüramiidil keetmata ehk visuaalselt on vale kogus
- Püramiidi tipugrupi nimi
- Teraviljatoodete grupi alagrupid
- Lihatoodete alagrupp
- Pählite ja seemnete eristamine
- Küpsetiste jaotamine
- Türgi ubade jaotamine
- Kaunviljade alagrupp

3. Liikumissoovituste hetkeseis

Tutvustati liikumissoovituste töögrupi hetkeseisu:

- Töögrupi koosseis ja töö jaotus elukaare alusel
- Lisaks toitumis-, toidu- ja liikumissoovituste üldisesse raamatusse minevatele soovitustele tehakse eraldi trükis(ed) liikumissoovitustega üldrahvastikule
- Üks peatükk on läbinud kooslugemise, sisutekstid on koostatud, kuid ühiselt üle vaatamata

Arutleti:

- Erisused võrreldes WHO soovitustega
- Ületreenimise mõju
- Sportlaste ja alakaaluliste inimeste liikumine ja seosed toitumisega

4. Raporti tõlgete ülevaatamise hetkeseis

Tutvustati NNR raporti tõlgete ülevaatamise hetkeseisu:

- Kaks kolmandikku peatükkidest on läbi vaadatud

Arutleti:

- Fail on muutunud aeglaseks ning vajab tehnilist tuge
- Keelekorrekatuur on hiljem plaanis

5. Edasised plaanid ja jooksivad küsimused

Arutleti:

- Pressiteade
- Alkoholi peatükk
- Une ja biorütmide töögrupi kohtumine
- Toidusoovituste töögrupi kohtumine
- Järgmine üldise töögrupi kohtumine