

Eesti riiklike toitumissoovituste uuendamine

Paneelgrupi 7. koosolek

12.05.2015 Tallinn kell 12-16.00

Protokoll

Osalejad: Anneli Sammel, Tagli Pitsi, Eha Nurk (TAI); Sirje Vaask, Saima Kuu (TLÜ); Haidi Kanamäe, Katrin Lõhmus, Siret Dreyersdorff, Maia Radin, Meeli Riitsaar (Põllumajandusministeerium); Mai Maser (Eesti Tervisedenduse Ühing); Mihkel Zilmer (Tartu Ülikool); Tiiu Liebert (TTÜ); Tiiu Vihalemm (ETTA); Reet Raukas (Eesti Lastearstide Selts); Marike Eksin (Sotsiaalministeerium); Piret Rajasalu, Tiina Hiis (Mällo), Heneli Lamp (VTA); Sirje Potissepp (Eesti Toiduainetööstuse liit).

1. Huvide deklaratsioonid

A. Sammel - Huvide deklaratsioonide muudatusi ei ole laekunud, tuletame meelde.

Kokkuvõte: kõigil esitada deklaratsioonid 2015 aasta seisuga mai lõpuks, ka juhul kui ei ole toimunud olulisi muudatusi.

2. Toitumissoovituste struktuur

Vaadeldi koondatud materjalide olemasolu ja täiendamist vajavad osad. Vajalik on üle vaadata fütotoitainete osa, une ja puhkuse teema ning otsustamisele kuulub ka kofeiini peatükk. Kogu toitainete osa vajab üle vaatamist.

M. Maser- peaks käsitlema öötööd ja vahetustega tööd, une teema on pigem eraldi peatükis.

S. Vaask – liikumissoovitused on enne toitumissoovitusi seetõttu, et annab sisendi ka energia arvestamisse.

K. Lõhmus – jätkusuutlikkuse teema peaks tervikuna sisse jääma, vajalik üldistada.

S. Kuu -liikumissoovitustesse lisame täiendus MET selgitustega ja ka pulsi arvestamise, viimane on vajalik nende liikumisalade puhul, mida ei ole toodud loetelus.

Kokkuvõte: Kofeiini soovitused otsustakse peale EFSA poolse alusmaterjali kinnitamist. Järgneva koosoleku aruteluteema on rakenduskava.

3. Toidusoovitused

T. Pitsi- pakutud lahendused on taldrik, püramiid, trepp ja maja. Taani ja Holland on paigutanud puu- ja köögiviljad koos teraviljadega paralleelselt nii esimesele kui teisele korrusele.

S. Potissepp- püramiidi kuvand on varem selgitatud põhimõtte, tuntud. Visuaal on väga tähtis ning uue visuaali rakendamine on kallid ja aeganõudev. Ka GDA puhul lähtuti keskmisest toiduenergaisaldusest 2000 kcal. Tumeda šokolaadi soovitamise on tõenduspõhine, eelistus peaks olema grupisiseselt välja toodud.

S. Vaask – kasutusel on mitmeid püramiidi põhimõtteid- energiapõhine, kogusepõhine ja portsjonipõhine. Energiapõhine on tarbijale kõige eksitavam, kogusepõhisel domineerivad vedelad tooted (nt piimatooted). Spetsialistidele ja nõustajatele on vajalikum detailsem juhised. Kaaluda, kas on vajalik sätestada toidurühmasiseseid piiranguid, pigem rõhutada mitmekesisust.

M. Maser – kogemuse aluse tööst sihtrühmadega on tarbijale kogusel põhinev selgitus arusaadavam, et suurem kogus on vajalik puu- ja köögivilja ja seejärel teravilja - siis on järgida lihtsam.

K. Lõhmus- vajalik on eeltestimine, testimiseks võiks olla valmis sloganid.

M. Zilmer – teistes riikides kasutatakse toidurühmade põhist teavitamist, keskendutakse valikutele gruppide sees (ketas), kõik rühmad on tasakaalustatult vajalikud.

R. Raukas – vajalik on lisada info, et rasedatele hallitusjuust ei ole soovitatav.

T. Hiis -toiduohutuse juures oleks vajalik täiendada mikrobioloogilist osa, teeme ettepanekud.

P. Rajasalu – Eestis ei ole andmeid pähklite ja seemnete mükotoksiinide ulatusliku probleemi kohta, kontrollide andmed on Veterinaar- ja Toiduameti lehel avalikud. Mikrobioloogilise ohutuse teemat täiendame.

H. Lamp – toidusoovituste eelduseks on asjaolu, et turul olev toit on tarbijale ohutu.

T. Vihalemm – kookos- ja palmirasv on küllastatud rasvad, veidi teistsuguse koostisega, samas rühmas searasvaga.

Kokkuvõte: Töörühm toetas tuntud visuaalse kuvandi –püramiidiga- jätkamist, toidusoovituste visuaalse esitluse aluseks on portsjonid. Püramiidis ei kasutata gruppide vahel selgeid piire. Püramiidi allkorrusel on liikumine, vesi, ja sotsiaalne suhtlemine. Püramiidi alumise poole moodustavad teraviljad ning puu- ja köögiviljad. Toidusoovitustesse lisada ka alkohoolsete jookide rühm ja portsjonid.

Toitusoovituste osana peavad olulisemad sõnumid olema elanikkonnale nn turundussõnumitena, mille täiendamine toimub meediaekspertide kaasabil. Esiolulised teemad:

1. Mitmekesisus, iga toidurühm on tähtis
2. 5 portsjonit puu ja köögivilja päevas
3. Parim janu jook on vesi
4. Eelista täisteratooteid
5. Maiustusi võib lubada harva
6. Ära unusta piimatooteid
7. Kala peaks sööma vähemalt 2-3 korda nädalas
8. Vähem punast liha

4. Toidu tarbimise jätkusuutlikkus

M. Lindsaar – vajalik on tausta avada keskkonnamõjude osas. Transpordi, tootmis- ja säilitamistingimused on osa mis mõju keskkonnale omavad. Käsitlesime samuti mahetootmist ja kohalikku tootmist, need on olulised teemad ühiskonnas.

M. Zilmer – toitumissoovitused peaks keskenduma inimese vajadusele, kaasaegsetes materjalides viiakse arvestused toitainete tiheduse peale. FAO alusel tuleb valke hinnata nende bioväärtuse alusel. Jätkusuutlikkuse teema on komplitseeritud, on erinevaid meetodikaid. Pigem keskenduda toidu raiskamisele. Täiendav materjal on vajalik teema avamiseks teistes allikates.

S. Pottisepp – tootmise teema ei ole toitumissoovituste seisukohalt määrav, võib lühendada.

S. Vaask – oluline teema, sidusrühmadele vajalik, sest peavad omama kompetentsi ka keskkonnamõju aspektist selgitamisel. Tarbijale suunatud osas peaks olema samuti lühidalt toodud keskkonnaga seotud teema.

Kokkuvõte: Jätkusuutlikkuse teemal keskenduda pigem tarbijat ja tarbimist puudutavale, tootmisega seotud aspekte käsitleda üldisemalt. Detailset tabelit toitumissoovituste lisana pigem mitte avaldada.

Toidusoovituste koostamise meetodika, toiduenergia, liikumissoovitused

S. Vaask – vajalik on täpsustada kuidas viidataks protsessis osalejatele, meetodikat täiendatakse kuni eelnõu valmimiseni. Töörühmal on vajalik välja töötada soovitude rakenduskava.

K. Lõhmus- vajalik on vaadata, et meetodika ja mõisted infot ei kordaks.

S. Kuu – toiduenergia peatükk baseerub vaid NNR5-1, liikumissoovituste koostamisel on konsulteeritud TÜ-ga ning algallikaid on enam.

E. Nurk – vaja on viidata nendes kohtades, kus on olemas allikas. Tööversioonis peaks olema pigem perenimedega viitamine, hiljem korrigeerida numbriliseks. Panustajate osalus koondamisel esitatakse pigem tänuavalduse osas.

Kokkuvõte: Toitumise töörühma loetelus tuuakse välja püsiliikmed, kes on esitanud huvide deklaratsioonid. Eraldi tuuakse välja koostajad, s.h. peatükkide või alateemade lõikes. Toitumise meetodika peatükile esitada ettepanekuid ja kommentaare 2 nädala jooksul. Viitamisel kasutada numbrilist viitamist, allikad peatüki lõpus.

7. Liikumis- ja toitumissoovituste kinnitamise ajakava, edasine

T. Pitsi –kavandatud on konverents 5.11.2015. Tekstid peavad koostajate poolt hiljemalt juunis olema valmis. Töögrupi parandused viiakse koostajate poolt sisse augustis. Protokoll saadetakse kommenteerimiseks ning avaldatakse koos täiendatud otsustega.

Kokkuvõte: Järgneval koosolekul on päevakorras toitumis-ja liikumissoovituste terviktekst, s.h. kofeiini tarbimine, fütotoitained, uni, puhkus ja toitumine vahetustega ja öise töö korral, tegevus- ja ajakava toitumissoovituste väljaandmiseks ja rakendamiseks.

Järgmine koosolek toimub 29. juunil 2015 Tallinnas.

Protokollis: S. Vaask

NB! Käesoleva protokollis lisa on dokument, mis koondab varasematel koosolekutel vastuvõetud otsused ja asjaolud soovituste dokumendi koostamiseks (edastatav nt roheline raamatu töörühmale).