

Eelmiste Eesti toitumissoovituste kinnitamisest sotsiaalministri 14. detsembri 1995. a määrusega nr 62 on möödunud üle kümne aasta. Selle aja jooksul on teostatud palju toitumisuuringuid, mille alusel on FAO/WHO, USA Teaduste Akadeemia ja EL eksperdid pidevalt korrigeerinud kehtivaid toitumissoovitusi. 2004. aastal publitseeriti neljandad täiendatud Põhjamaade toitumissoovitused, millele tuginevad ka uued Eesti toitumis- ja toidusoovitused. Sarnaselt Põhjamaadega on ka Eesti nüüdisaegsetesse toitumissoovitustesse integreeritud kehalise aktiivsuse teema.

Toitumissoovituste eesmärk on arvestades kaas-aegsete teadusuuringute tulemustega anda soovitusid toiduenergia, makrotoitainete, vitamiinide ja mineraalainete tarbimiseks ööpäevas ja juhised toidu koostamiseks. Soovitused on aluseks toidu planeerimiseks erinevatele elanikkonna rühmadele, tagamaks toiduenergia ja toitained organismi optimaalseks arenguks, funktsioneerimiseks ja hea tervise saavutamiseks kogu eluea jooksul.

Toitumis- ja toidusoovitused on aluseks elanikkonna toitumissituatsiooni hindamisel, toitumisalaste tegevuste planeerimisel ja elluviimisel, toitumisõpetuse läbiviimisel ja teaduspõhise teabe levitamisel.

Käesolev juhend on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel riikliku südame-veresoonkonna haiguste ennetuse strateegia raames ning on aluseks südamestrateegia edasiste tegevuste elluviimisel. Toitumis- ja toidusoovitused ning arvutusprogramm toitumise analüüsiks on kättesaadavad [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee).



Eesti Toitumisteaduste Selts



Südamestrateegia  
toitumine



# EESTI TOITUMIS- JA TOIDU- SOOVITUSED

