



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

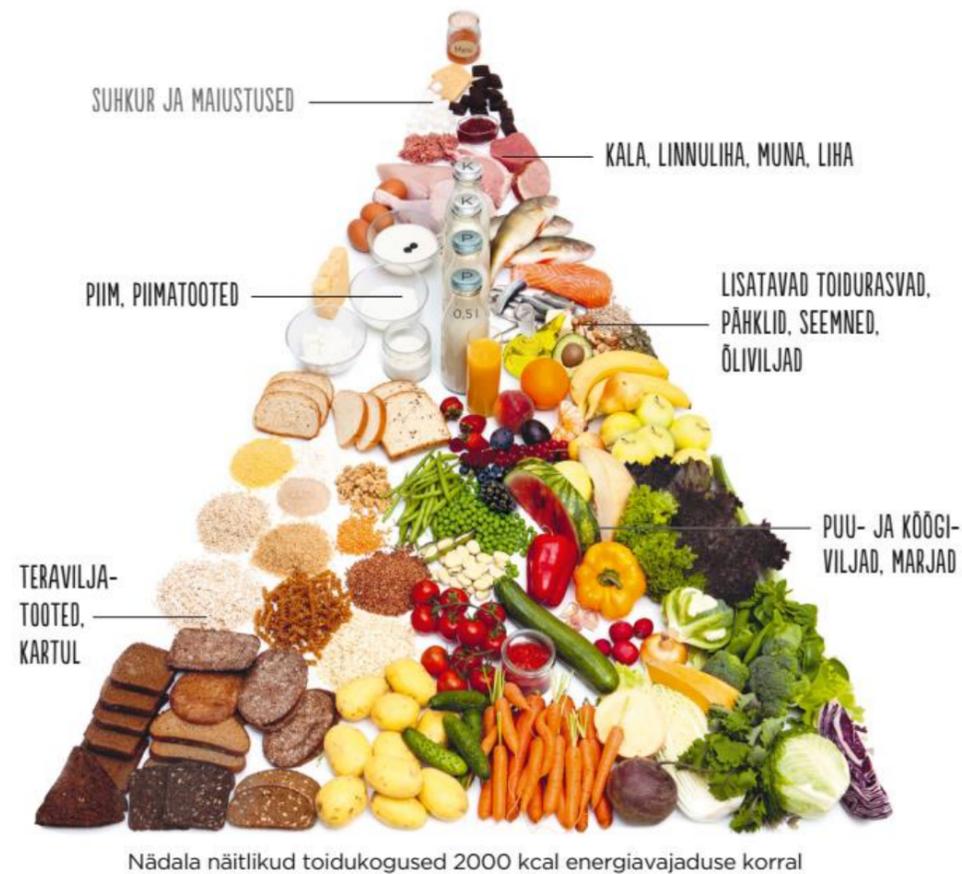


Towards FOOD 2030
future-proofing
the European food systems
through Research & Innovation

VÕIMALUSED TERVIST TOETAVA ELUKESKKONNA KUJUNDAMISEL



TOIDUPÜRAMIID



TOITU MITMEKESISELT:

- ✓ Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist!
- ✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!



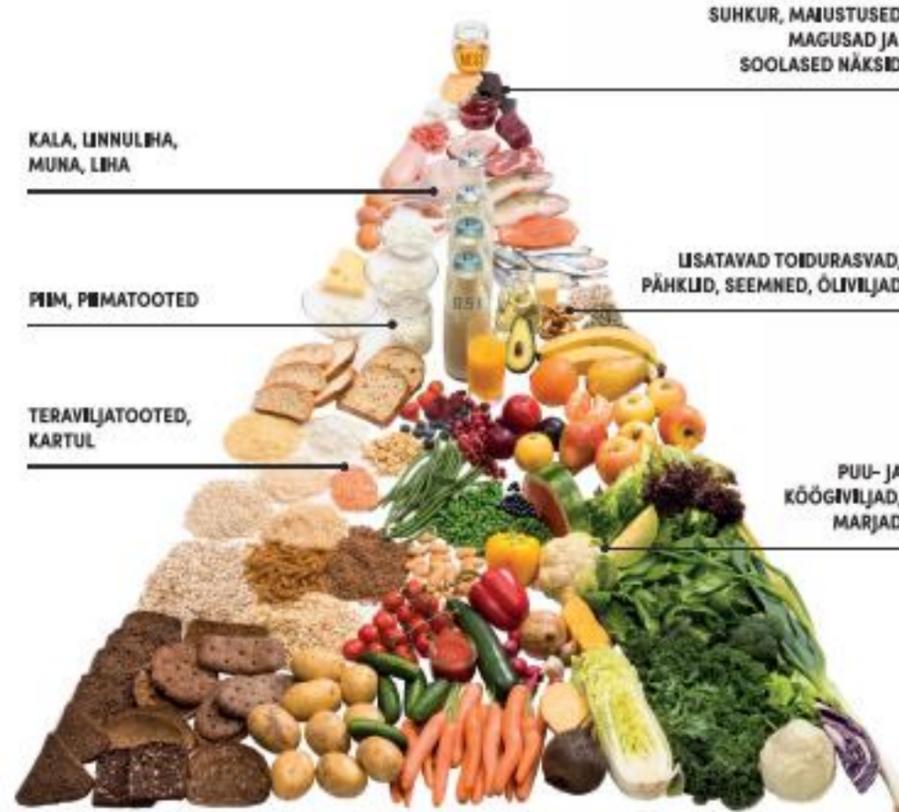
Söömisel lähtu neljast põhimõttest:

- vastavalt vajadusele
- tasakaalustatult
- mõõdukalt
- mitmekesiselt



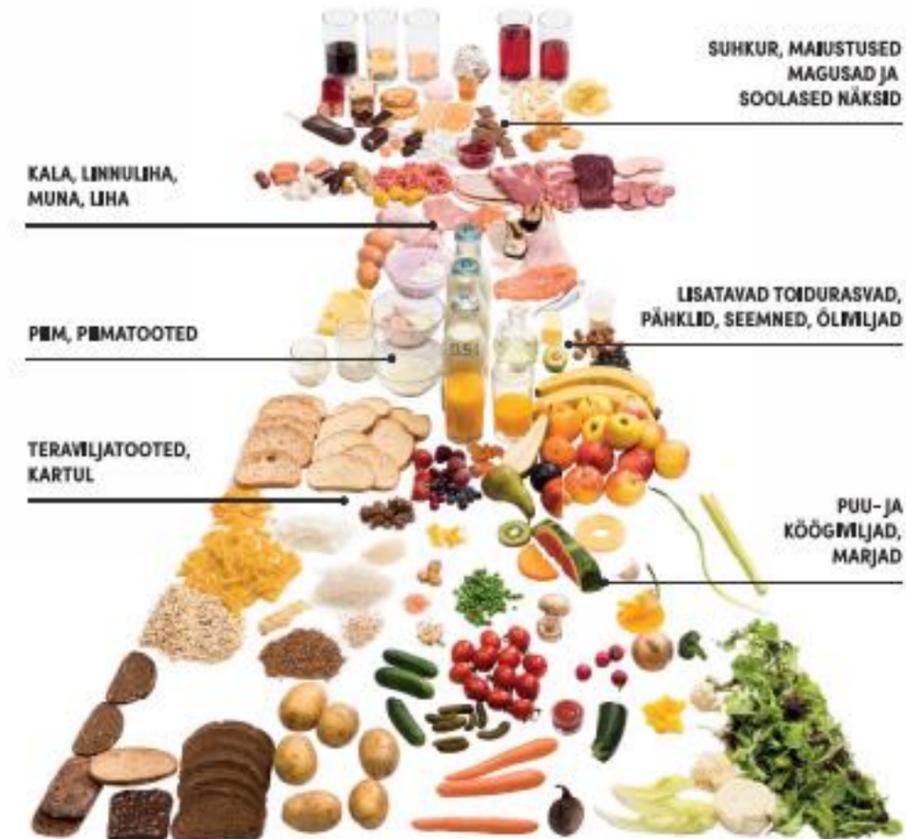
TOIDUPÜRAMIID

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala näitlik toidukogus 2000 kcal energiavajaduse korral

TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Keskmiselt 2000 kcal tarbinud täiskasvanud inimese nädalane toidukogus
Rahvastiku toitumise uuring 2014

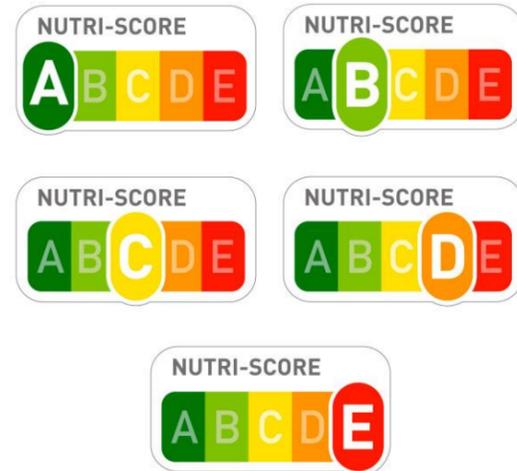


TOIDUSÜSTEEM 2030





VABATAHTLIK MÄRGISTUS



(a) US- Heart Check Mark



(b) Norway – Green Keyhole



(c) Australia - Health star rating

Each grilled burger (94g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
924kJ 220kcal	13g	5.9g	0.8g	0.7g
11%	19%	30%	<1%	12%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: Energy 966kJ / 230kcal

(d) UK – Traffic light label



“-VABAD” TOOTED





ALTERNATIIVID

LOODUSLIKUD ALTERNATIIVID SÄILITUSAINETELE JA LEEBEMAD TÖÖTLEMISMEETODID



PRE- JA PROBIOOTIKUMID

ALTERNATIIVSED VALGUALLIKAD



RAHVUSTOITUDE LEVIK ÜLE RIIGIPIIRIDE





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



ERIDIEEDID: TAIMETOITLUS, VEGANLUS, MADALA SÜSIVESIKUSISALDUSEGA DIEET





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Towards FOOD 2030
future-proofing
the European food systems
through Research & Innovation



KIIRTOIT





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Towards **FOOD 2030**
future-proofing
the European food systems
through Research & Innovation

MADALAD HINNAD, KÕRGEM ENERGIASISALDUS





NUTIKAS PERSONAALTOIT





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Towards FOOD 2030
future-proofing
the European food systems
through Research & Innovation

MUUTUSED ELUKORRALDUSES JA TOIT



SOTSIAALMEEDIA JA TOIT





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Towards FOOD 2030
future-proofing
the European food systems
through Research & Innovation



UUS OSTUKÄITUMINE

