



SOTSIAALMINISTEERIUM

Toitumise ja liikumise roheline raamat

16. november 2016 a.

Sille Pihlak

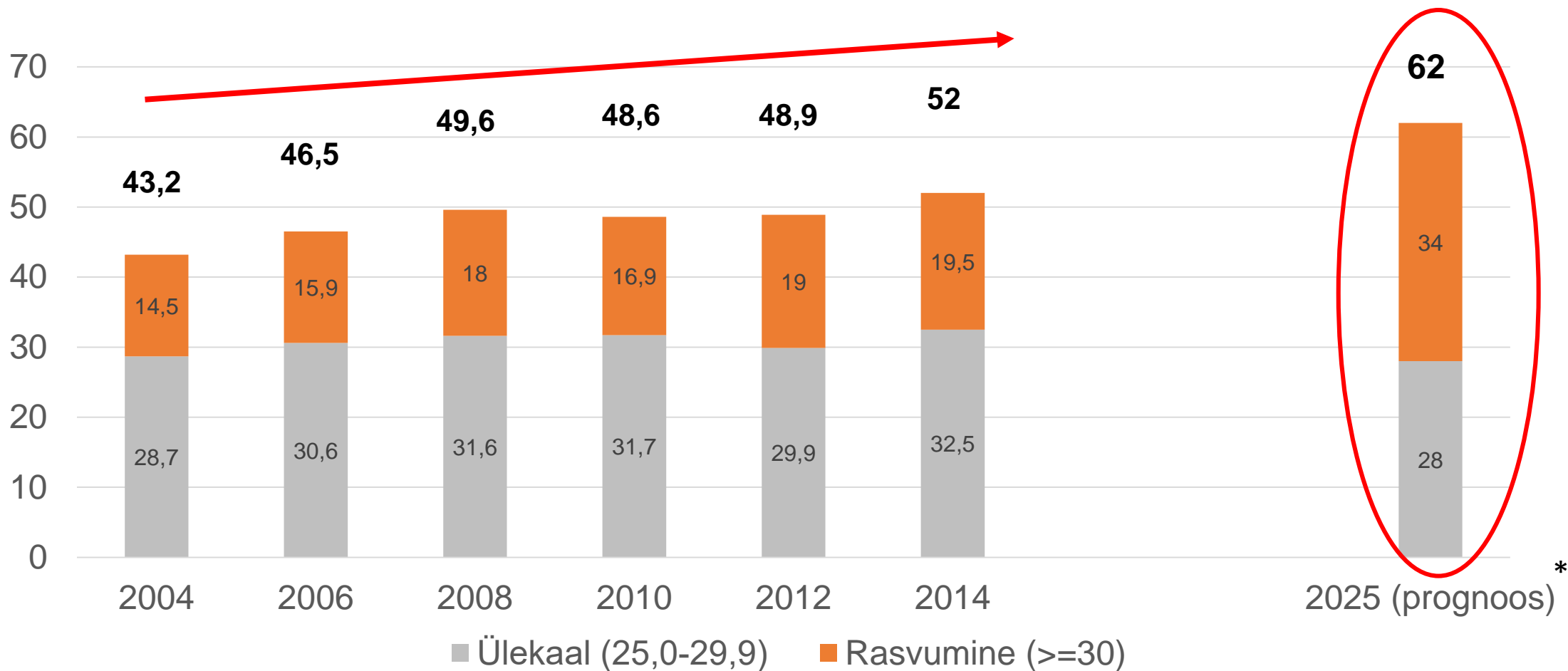
Rahvatervise osakond

Sotsiaalministeerium

Ülemäärane kehakaal



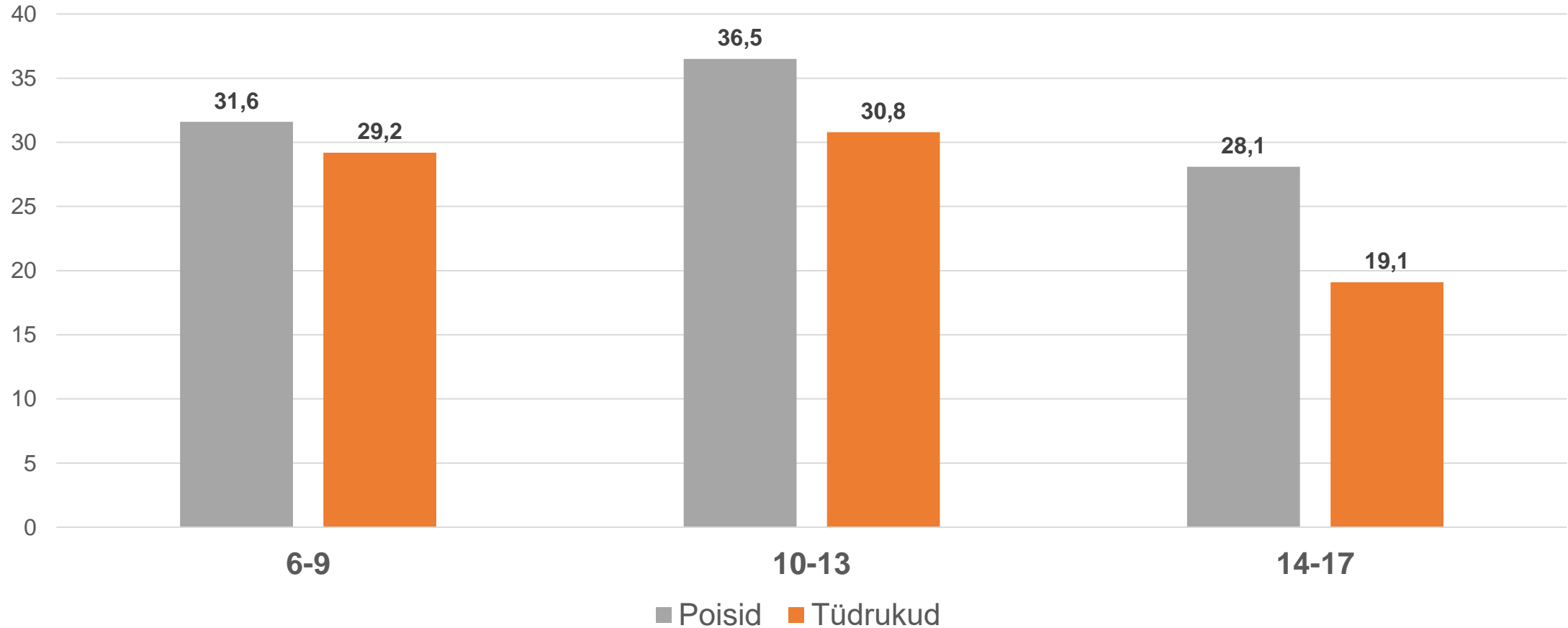
Ülemäärane kehakaal 16–64-aastaste elanike seas Eestis aastatel 2004–2014 ja prognoos aastaks 2025



Allikad: Tervise Arengu Instituut, Eesti täiskasvanud elanike tervisekäitumise uuring 2004–2014

* Rasvumise trendid WHO Euroopa regionis: raport WHO-le, UK Health Forum Analyses, avaldatakse 2016. aastal

Ülemäärane kehakaal 6–17-aastaste laste seas soo järgi (2013–2015)

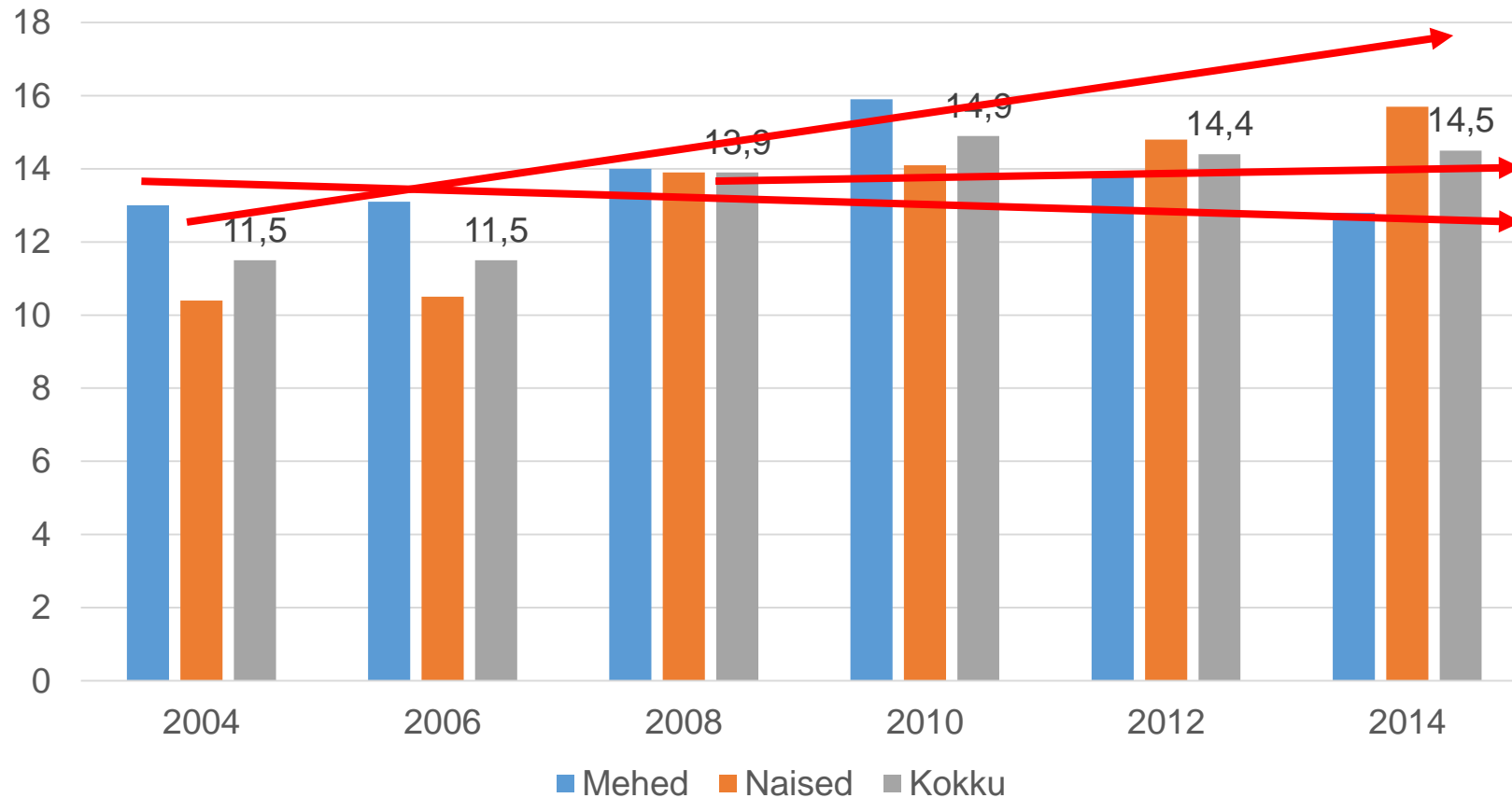


Allikas: Tervise Arengu Instituut, Eesti rahvastiku toitumisuuring 2013–2015, esialgsed andmed

Kehaline aktiivsus

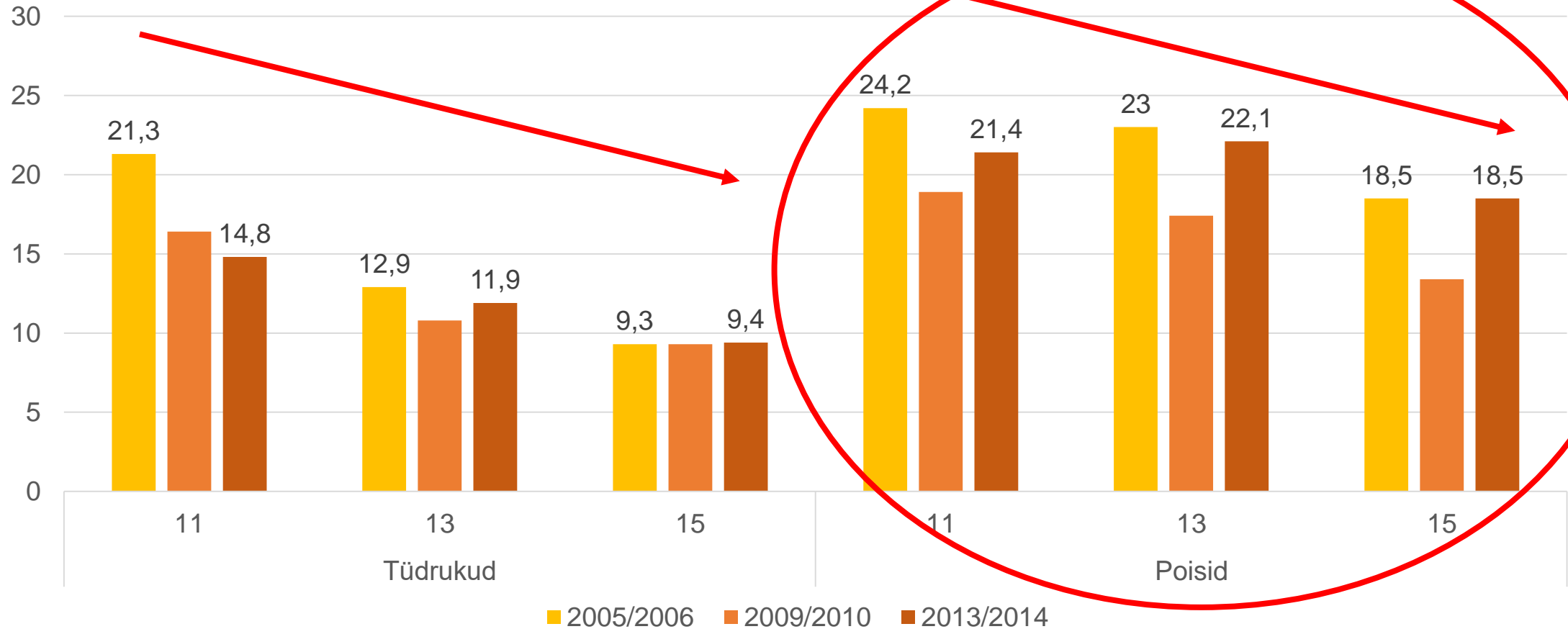


16–64-aastastest elanike osakaal, kes on vähemalt 4 korda nädalas vähemalt 30 minutit järjest kehaliselt aktiivsed



Allikas: Tervise Arengu Instituut, Eesti täiskasvanud elanike tervisekäitumise uuring, 2004–2014

Vähemalt üks tund päevas kehaliselt aktiivsete 11-, 13- ja 15-aastaste kooliõpilaste osakaal soo lõikes



Allikas: Tervise Arengu Instituut, Kooliõpilaste tervisekäitumise uuringud, 2004/2005, 2009/2010 ja 2013/2014 õppeaastal

Ülemäärase kehakaalu ja vähese liikumisega seotud otsesed ja kaudsed kulud

2015. aastal olid otsesed kulud Eestis **45,5 miljonit** eurot

2013. aastal kaotati üle **47 400 eluaasta**, mis tähendas nimetatud aasta vääringus saamata jäänud **684 miljonit** eurot.



Toitumise ja liikumise rohelise raamatu eesmärkideks on:

- edendada tasakaalustatud toitumist ning piisavat ja regulaarset liikumist kogu elukaare vältel
- vähendada tasakaalustamata toitumisest, vähesest liikumisest ja ülemäärasest kehakaalust tingitud terviseprobleeme
- vähendada haigestumist mittenakkushaigustesse ning pikendada seeläbi tervena elatud eluiga.

Numbrilised eesmärgid

2025. aastal ei ole Eestis ülemäärase kehakaaluga täiskasvanuid (16–64-aastased) üle **52%**

2025. aastal ei ole ülemäärase kehakaaluga 7 ja 8-aastaseid kooliõpilasi Eestis üle **25%**

2025. aastal ei ole ülemäärase kehakaaluga 11- ja 13-aastaseid kooliõpilasi Eestis üle **13%**

2025. aastal tegeleb täiskasvanud elanikest (16–64-aastased) vähemalt **25%** regulaarse liikumisega (vähemalt neli korda nädalas vähemalt 30 minutit järjest)

2025. aastal on vähemalt **30%** 11-, 13- ja 15-aastastest lastest 60 või enam minutit päevas füüsiliselt aktiivsed (mõõdukas või tugev kehaline aktiivsus)

Meetmed tervislikku tasakaalustatud toitumist ja liikumist toetava keskkonna tagamiseks

- Tööstuslike transrasvhapete, soola- ja suhkrusisalduse vähendamine toidus
- Toidualase teabe esitamine
- Hinnapoliitika
- Tervislike toitumisvalikute ja liikumisvõimaluste soodustamine elanikkonna seas
- Toiduturundus

Toitumis- ja liikumisalane teadlikkus, hoiakud ja oskused

- Elanikkonna toitumis- ja liikumisalase teadlikkuse, hoiakute ja oskuste edendamine
- Toitumis- ja liikumisnõustamise integreerimine tervisesüsteemi, nõustamise kvaliteedi ja kättesaadavuse parandamine

Elukestev ja institutsionaalne lähenemine tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamisel



Elukestev ja institutsionaalne lähenemine tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamisel

- Rasedusaegse toitumise ja liikumise edendamine
- Rinnapiimaga toitumise ning imikute ja väikelaste tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamine
- Tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamine koolieelses lasteasutuses ja koolis
- Tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamine töökohal
- Eakate tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamine