



SOTSIAALMINISTEERIUM

Toitumise ja liikumise roheline raamat

16. november 2016 a.

Sille Pihlak

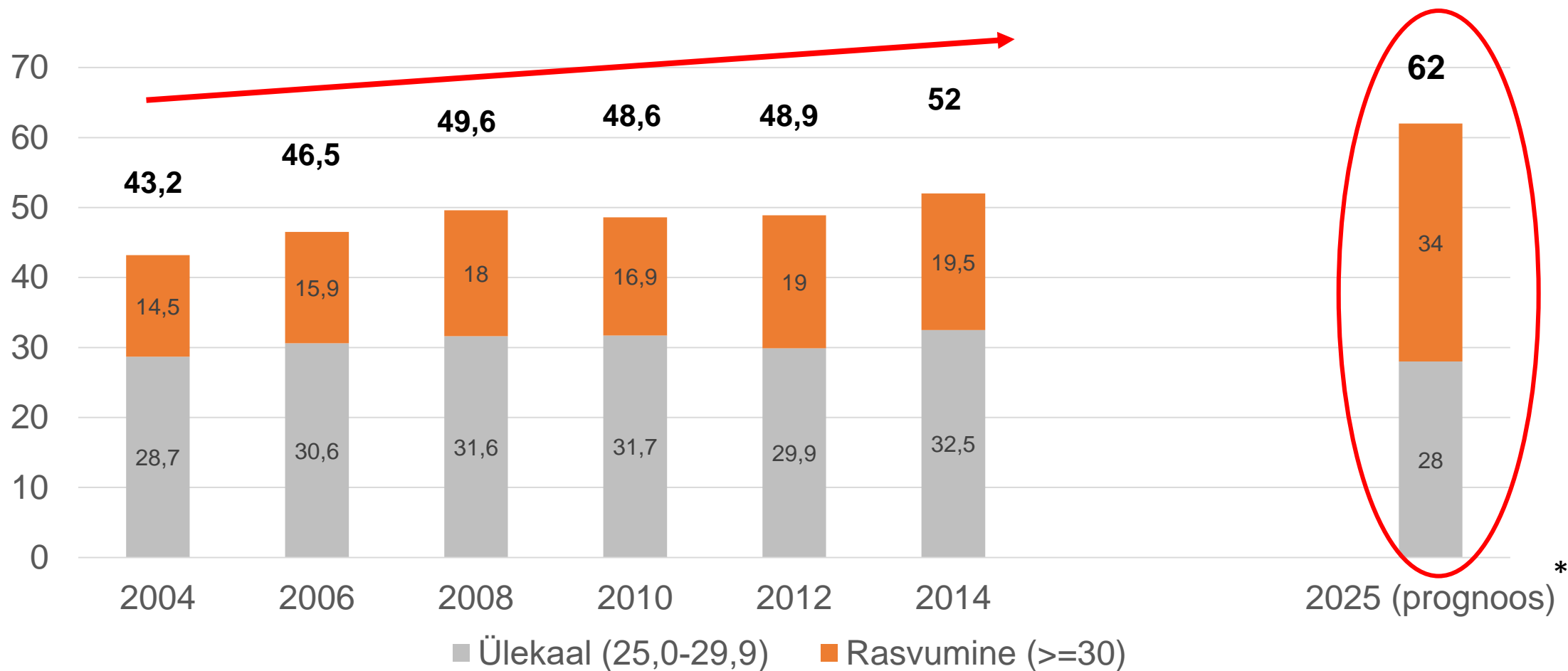
Rahvatervise osakond

Sotsiaalministeerium

Ülemäärane kehakaal



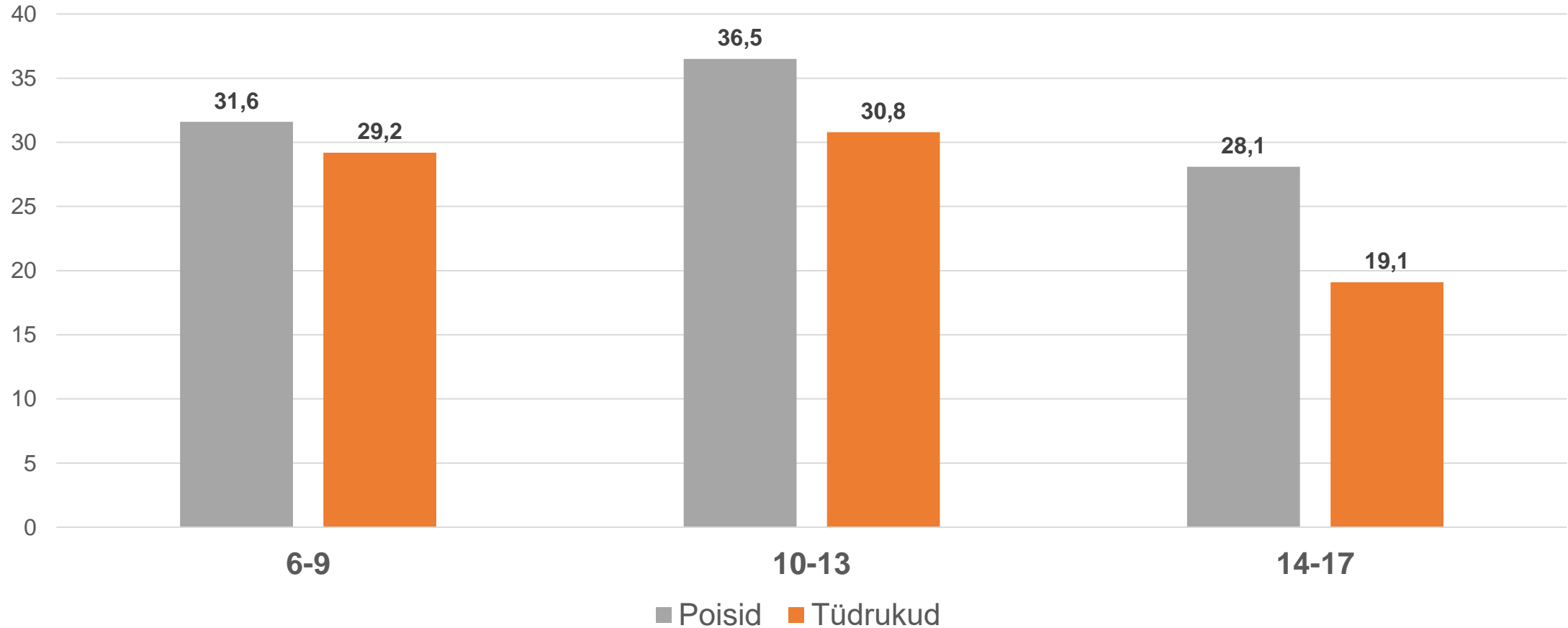
Ülemäärane kehakaal 16–64-aastaste elanike seas Eestis aastatel 2004–2014 ja prognoos aastaks 2025



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)

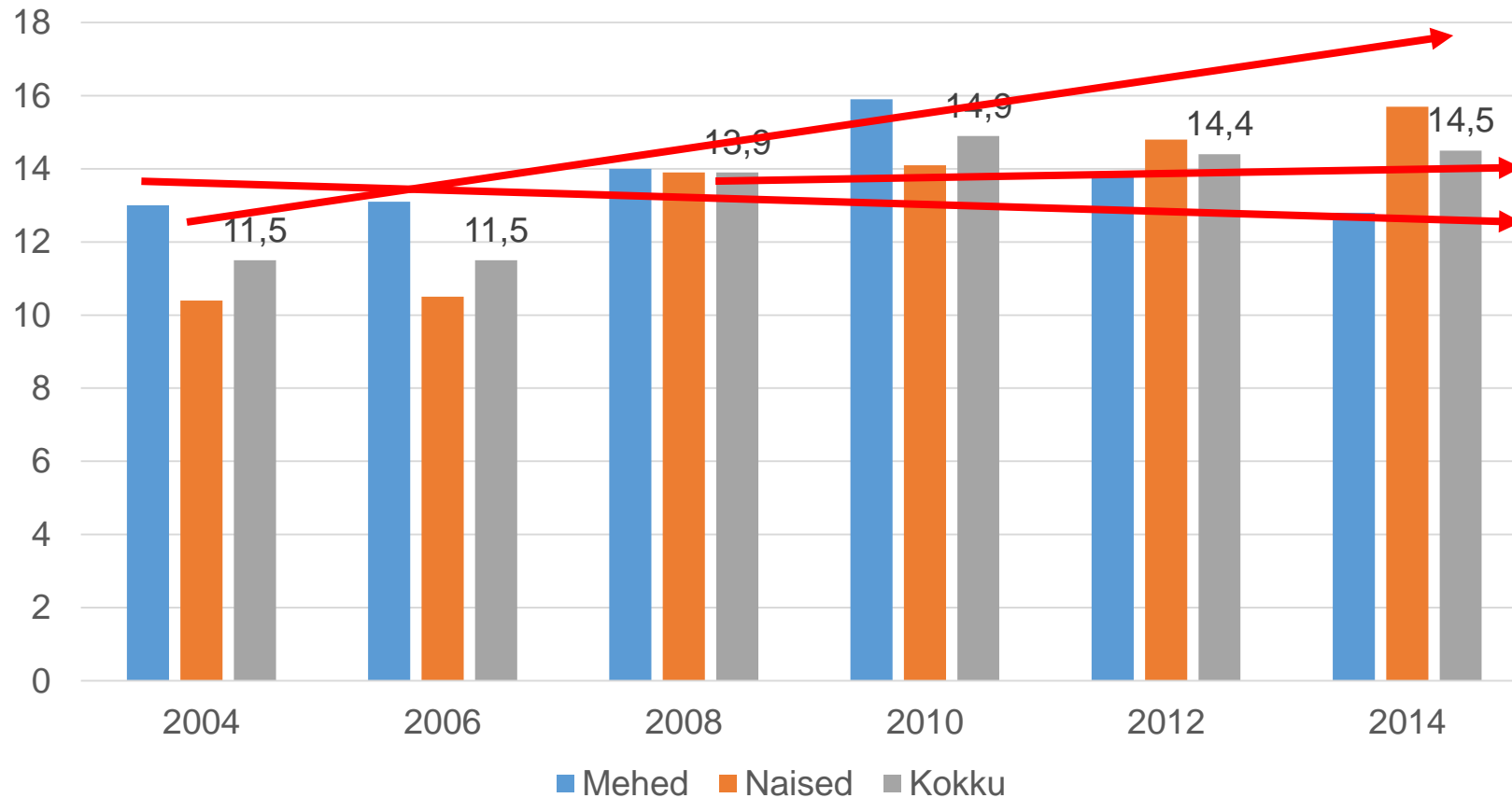


Allikas: Tervise Arengu Instituut, Eesti rahvastiku toitumisuuring 2013–2015, esialgsed andmed

Kehaline aktiivsus

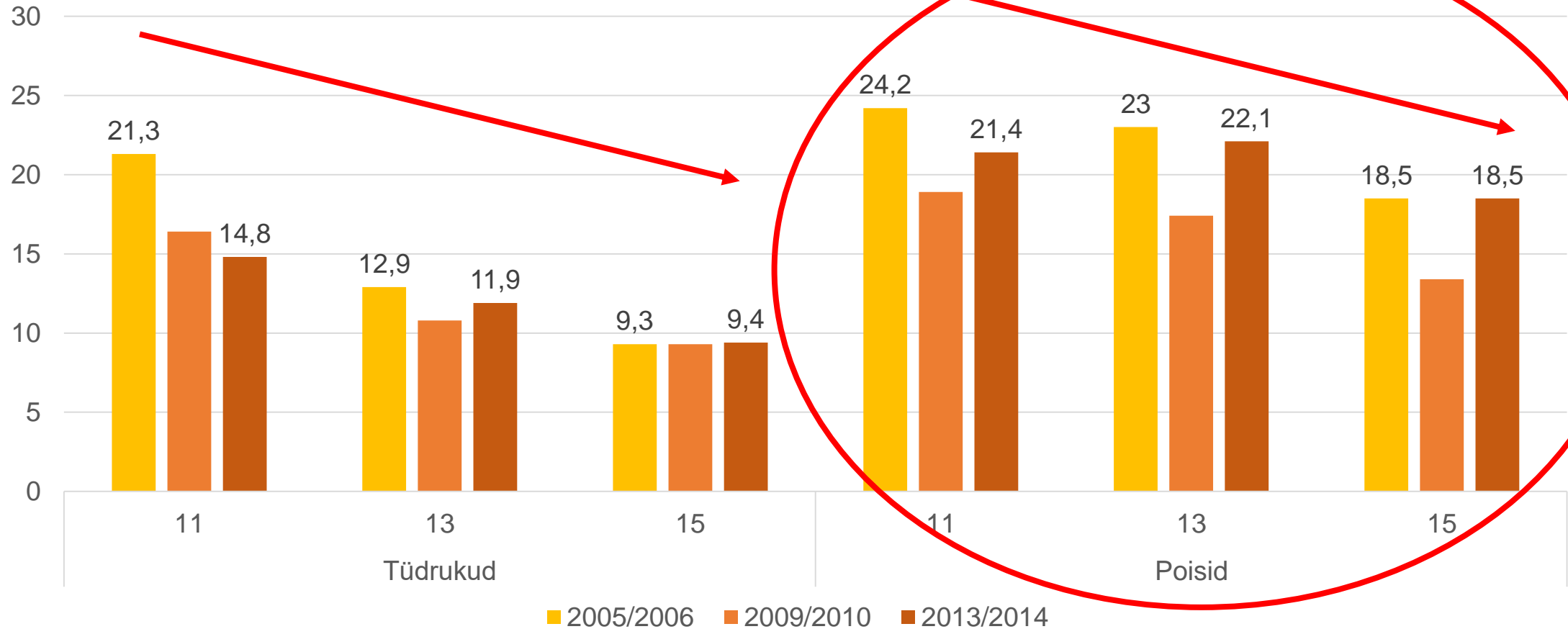


16–64-aastastest elanike osakaal, kes on vähemalt 4 korda nädalas vähemalt 30 minutit järjest kehaliselt aktiivsed



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** eurot¹

2013. aastal kaotati üle **47 400 eluaasta**, mis tähendas nimetatud aasta vääringus saamata jäänud **684 miljonit** eurot²



Allikas¹ : Partei M. (2016) Cost of overweight and obesity in Estonia. Master`s theses, University of Tartu.

Allikas²: Sotsiaalministeeriumi analüüsi ja statistika osakonna nõunik Kristina Köhleri poolt tehtud arvutused, tuginedes Eesti Statistikaameti ja Univeristy of Washington Institute for Health Metrics and Evaluation andmetele.

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