



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Tõenduspõhistel toitumissoovitustel rajanev NutriData toitumisprogramm

Kristin Salupuu

kristin.Salupuu@tai.ee

+372 659 39 67



tap.nutridata.ee



- Tasuta programm menüü analüüsimiseks;
- Võimalik võrrelda toitumise vastavust ea- ja soopõhiste toitumissoovitustega;
- Hinnata põhitoitainete, kiudainete, mineraalainete ja vitamiinide sisaldust menüüs;



Toitumisprogrammi uus väljanägemine

TOITUM
PROGRA

Avaleht

Toidupäevik

Kalkulaatorid

KKK

Tähtis teada

Kontakt

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

KOLMAPÄEV, 28.02.2018

LISA TOIT +

Hommikusöök

LISA TOIT +

Kaeraküpsis (tüüp 'Kaera-Ants')

Tüüpiline tüki kaal: 8.7g

50 g

Murulauk

75 g

Coca-Cola

250 g

Vahepala

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Lõunasöök

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Vahepala

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Õhtusöök

LISA TOIT +

< August 2018 >

E	T	K	N	R	L	P
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Vali periood

21.08.2018 - 27.08.2018

ANALÜÜSI PÄEVADE MENÜÜ

KOPEERI PÄEVADEST MENÜÜ



Toidupäeviku täitmine

Toidupäevik Abi Prindi lehekülge

Esmaspäev, 27.08.2018 +

Toidupäevik **Liikumispäevik**

Hommikusöök + Lisa toit

✓	▲	Kaerahelbepuder (27.08.2018)		350	g	
✓	▲	Mustikad		60	g	
✓	▲	Põldmarjad		20	g	
✓	▲	Vaarikad		60	g	
		Tüüpiline tüki kaal: 5.0g;				
✓	▲	Espresso kohvijook		60	g	
		Tüüpiline tüki kaal: 30.0g;				
✓	▲	Mandlijook, tüüp 'Alpro'		40	g	

Vahepala Lisa toit

Tühi toidukord

Lõunasöök + Lisa toit

✓	▲	Kanafilee, kuumtöödeldud		150	g	
---	---	--------------------------	--	-----	---	--

Koosta valitud päevadest

Toidupäevikust suurema hulga päevade koosarvutamiseks, saad soovitud päevad kopeerida „Minu nendüüd“ alla.

- Väga paljud (ülekaalulised) inimesed kipuvad oma söömist alahindama, miks?



Toidukoguseid on võimalik hinnata pildi järgi

4. Vali pildilt sobiv kogus

Kaerahelbepuder (võiga, piim R 2,5%)



8spl kausi läbimõõt 16cm, kõrval supilusikas

« Tagasi

Valitud koguse lisamiseks menüüsse, kliki pildil.





Kui suured on teie sööginõud?



Toidupäevikut on võimalik täita kasutades andmebaasi toitusid, aga ka lisades ise retsepte ja toiduaineid

Retsepti loomine

Retsept Valmistamisõpetus Toitainete sisaldus Pildid

Nimi*: Võta aluseks olemasolev retsept

Tüüpiline portsjon 1 (P1): Määra rohkem

Valmistaja:

Kataloog:

Jrk.	Nimi	Hind (EUR)	Bruto(g)	Kaoaste	Neto(g)	Töötlusaste
------	------	------------	----------	---------	---------	-------------

Ikonide seletused:  Lisa  Muuda  Hind määramata  Sorteeri  Eemalda

Toorained kokku: g

Kuumtöötuse kadu: %

Väljatulek: g

Hind kokku: 0 EUR

Tüüpilised kuumtöötuse protsendid

Toidu lisamine

Nimetus*:

Valmistaja*:

Tüüpiline portsjon 1 (P1): Määra rohkem

Toiduainegrupp:

Muuda meetod kõigile:

Kataloog:

Toitaineline koostis(100g kohta):

Arvutuslik energia: ?	0	kcal
Energia (sh kiudained): ?		kcal
Rasvad:		g
Küllastunud rasvhapped:		g
Monoküllastumata rasvhapped:		g
Polüküllastumata rasvhapped:		g
Süsivesikud, imenduvad: ?		g
Suhkrud, kokku: ?		g
Kiudained: ?		g
Valgud:		g



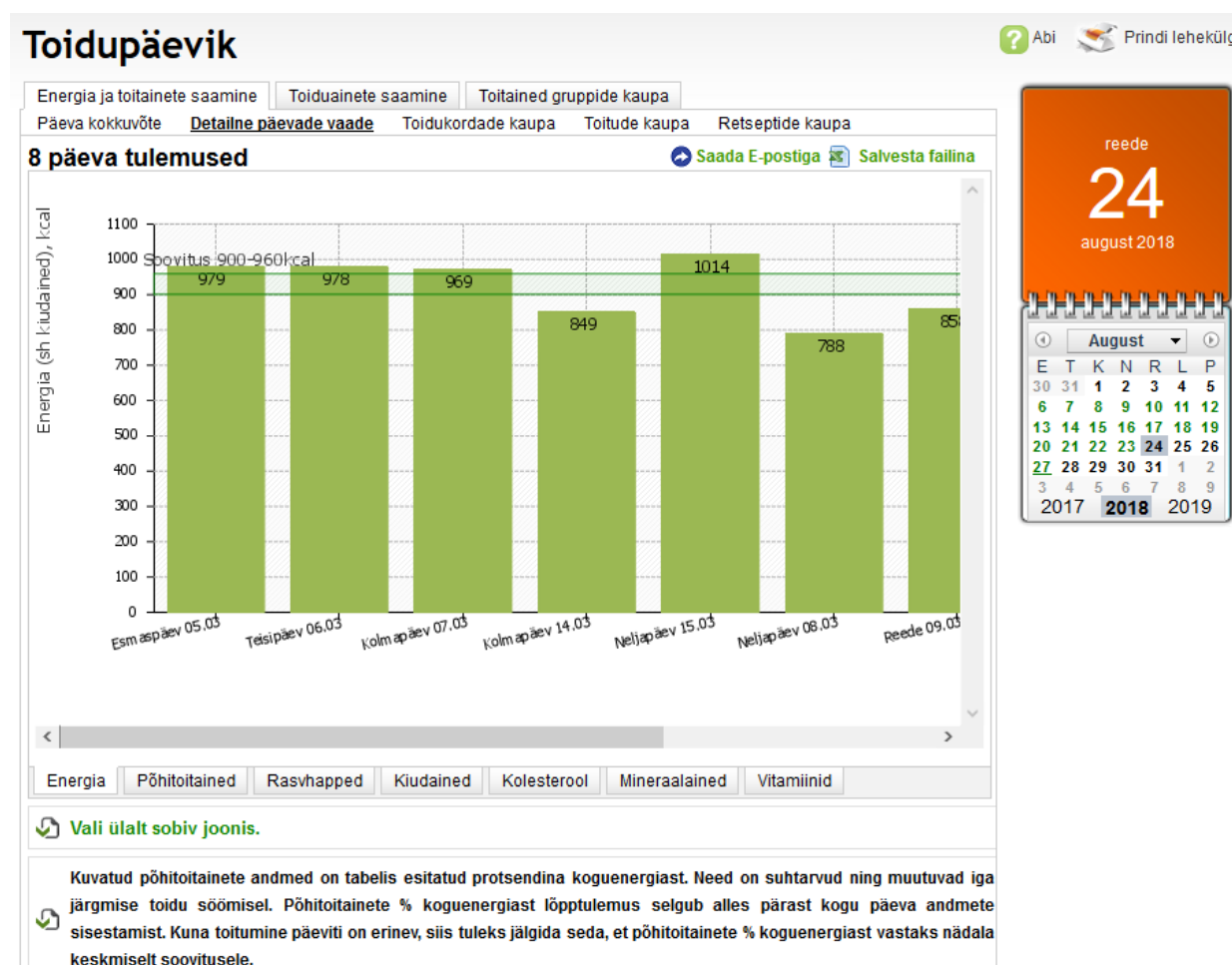
Kaerahelbed vs kaerahelbed

Energiasisaldus / энергетическая ценность / energy value / energiaa	1549 kJ / 368 kcal
Rasvad / жиры / fat / rasvaa millest küllastunud rasvhapped из них насыщенных жирных кислот of which saturated fatty acids josta tyydyttyneitä rasvahappoja	7,0 g
Süsivesikud / углеводы / carbohydrate / hiilihüdraatteja millest suhkrud из них сахаров of which sugars josta sokereita	1,2 g
Kiudained / клетчатки / fibre / kuitua	58,7 g
Valgud / белки / protein / proteiinia	0,7 g
Sool / соль / salt / suolaa *	10,0 g
	12,5 g
	0,02 g

100 g sisaldab keskmiselt: 100 g produkta uzturvērtība: 100 g maistingumas: 100 г продукта содержит: 100 g tuotetta sisältää keskimäärin: 100g produkt innehåller i genomsnitt: 100 g nutritional value:	
Energiasisaldus Enerģētiskā vērtība Energine vērtē Энерг. ценность Energiaa / Energi Energetic value	1268 kJ/кДж 300 kcal/ккал
Valgud / Olbaltumvielas Baltymų / Белков Proteiinia / Protein Protein	11,0 g/r
Süsivesikud / Oglhidrāti Angliavandeniai / Углеводов / Hiilihüdraatteja Kolhydrater / Carbohydrates	50,0 g/r
Rasvad / Tauki Riebalų / Жиров Rasvaa / Fett / Fat	6,0 g/r
Netokaal / Neto masa Grynasis kiekis / Масса нетто / Nettopaino Nettovikt / Net weight	500 g/r

Analüüsitulemused

- Energia ja toitainete saamine:
 - päevalõikes;
 - toidukordade vahel;
 - toidu ja retsepti tasandil;





**Igapäevaselt tuleb meil teha lugematul
arvul valikuid, otsuste üle, millest me isegi
teadlikud ei ole...**

Reketi ja palli kogumaksumus on 1.10€.

Reket maksab ühe euro võrra rohkem kui pall.

Kui palju maksab pall ja kui palju maksab reket?

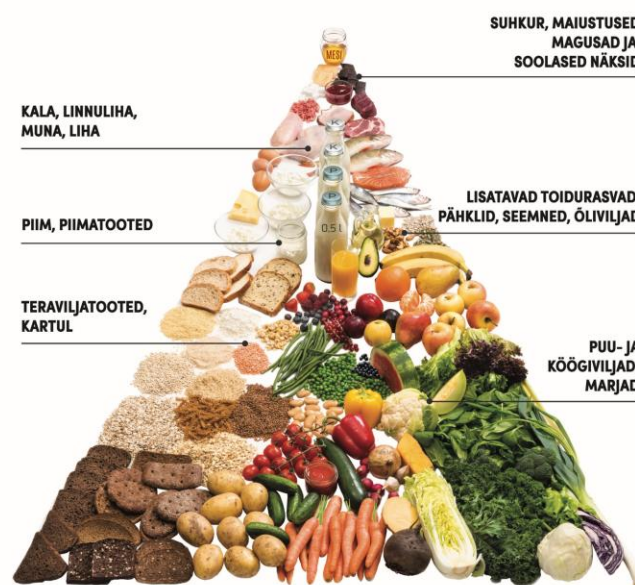
Harjumusi ei saa muuta "automaatpiloodil" olles!



HÄID HARJUMUSI!

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