

Tervise Arengu Instituut  
Pressiteade  
19. september 2011

**Vaid kümnendik Eesti inimestest sööb puu- ja köögivilju vastvalt soovitudele**  
**Tervise Arengu Instituudi poolt tellitud uuring näitab, et pool Eesti elanikkonnast tarbib päevas vaid 1-2 portsjonit puu- ja köögivilju ning 5 või enam portsjonit – mida oleks hea tervise jaoks vaja - tarbib 10% inimestest.**

Tervise Arengu Instituudi toitumiseksperdi Tagli Pitsi sõnul on saadud puu- ja köögiviljade söömise andmed üheks tervisliku toitumise indikaatoriks, mis näitab, et vaid kümnendik Eesti elanikest sööb puu- ja köögivilju vastavalt toitumissoovitustele. „Iga päev vähemalt viie portsjoni puu- ja köögiviljade tarbimine aitaks ennetada erinevaid haigusi, eelkõige südame-veresoonkonnahaigusi, mis on Eestis surmapõhjus number üks,“ selgitas Pitsi rohke puu- ja köögivilja tarbimise vajalikkust.

Neid, kes söövad puu- ja köögivilju mõne portsjoni nädalas, kuid mitte iga päev, on sama uuringu järgi 19%. Küsimus teadmiste kohta näitas, et ligi pool ehk 45% inimestest arvas, et päevas tulebki süüa vähemalt 1-2 portsjonit puu- ja köögivilju. Neid, kes arvasid, et päevas tuleb süüa 3-4 portsjonit oli 28% ning viis ja enam portsjonit pakkus vaid 12% vastajatest.

“Teadlikkuse tõstmiseks alustasime alates tänasest üle-eestilist teavitust “Lihtne 5 tervislikult toituda”, mis õpetab kui palju oleks vaja päevas puu- ja köögivilju süüa ning kuidas need vajalikud portsjonid kõige lihtsamalt kätte saada,“ lisas Pitsi. Lisaks värsketele viljadele kuuluvad portsjonite arvestusse ka külmutatud, kuivatatud ja konserveeritud viljad ning mahlad, kuid eelistatud on siiski võimalikult värsked viljad, kus vitamiinide sisaldus kõige suurem. Samuti ei ole vahet, kas tarbida puu- ja köögivilju iseseisvalt või erinevate roogade koostises.

“Lihtne 5 tervislikult toituda” kampaania partnerid on kõik suuremad kaupluseketid: Rimi, Selver, Prisma, Maxima, Comarket ja ETK kauplused, toiduainetööstused Põltsamaa Felix, Premia Foods, A. Le Coq ja puu- ja köögiviljade hulgimüüja OÜ Rigual.

Lisaks tele- ja raadioklipile, välireklaamile ning kauplustes olevatele visuaalidele, on Tervise Arengu Instituut välja andnud ka retseptivihiku, mis sisaldab erinevatelt toidublogijatelt saadud retsepte ning ajakirja „Köögika“, kus on nii harivat kui meelelahutuslikku infot puu- ja köögiviljade teemadel.

Retseptivihikuid saab kõigest kampaanias osalevatest kauplustest, ajakirja jagatakse ETK keti kauplustes puu- ja köögiviljade ostjatele.

Nii kampaaniamaterjale kui kasulikke lugemist puu- ja köögiviljade kohta leiab veebilehelt [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee). Samas on ka „viljaratas“, mis pakub ideid, mida erinevatest viljadest valmistada. Kampaaniat toetavad oma tegevustega ka arvukad kohalikud omavalitsused, kes korraldavad erinevaid puu- ja köögiviljade teemalisi üritusi. Nimekirja nendest leiab meie veebilehelt [www.terviseinfo.ee/blogi](http://www.terviseinfo.ee/blogi).

Kampaaniat rahastab Euroopa Liit Euroopa Sotsiaalfond programmi ”Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2010-2011” raames.