



Euroopa  
Komisjon

# EESTI TOIDUKORV

TALLINN 

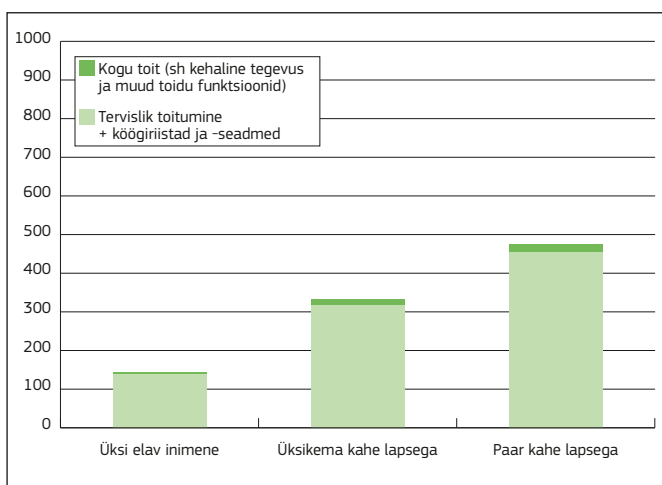
→ Euroopa näidiseelarvete võrgustik on Euroopa Komisjoni rahastatav projekt, mille eesmärk on töötada välja riikideülesed võrreldavad näidiseelarved kõigi ELi liikmesriikide kohta. Näidiseelarve hõlmab tooteid ja teenuseid, mida üks leibkond vajab vastuvõetava elatustaseme hoidmiseks asjaomases riigis, piirkonnas või linnas. Näidiseelarvete koostamise ühtne meetodika aitab ELi liikmesriikidel välja töötada efektiivseid ja toimivaid toetusmeetmeid ning edendada vastastikust õpet ja väärtuslike kogemuste vahetamist. Lisateavet projekti kohta ning riikide täiemahulised aruanded leiate Euroopa Komisjoni veebisaidilt: <http://europa.eu/!CC79TD>

Eesti toidukorv näitab, kui palju kulub ühes kuus vajaliku toitumise tagamiseks kolmel näitlikul leibkonnal (mis koosnevad lastest ning hea tervisega ja puueteta tööealistest inimestest, kes elavad pealinnas). Toidukorv hõlmab nii toiduaineid kui ka toidu valmistamiseks, serveerimiseks, söömiseks ja säilitamiseks vajalikke köögiriistu ja -seadmeid. Lisaks hõlmab see kehalise aktiivsuse võimaldamiseks

ja muu toidu otstarbe, näiteks sotsiaalse otstarbe täitmiseks vajalikku summat. Toidukorv on välja töötatud kooskõlas toitumisteadlaste soovustega ja riiklike toitumissoovustega, võttes arvesse eestlaste toitumisharjumuste kultuurilisi eripärasid. Toidukorvi realistlikkust ja vastuvõetavust kinnitati töörühma aruteludel, kus osalesid erineva sotsiaal-majandusliku taustaga kodanikud.

## 1. Olulised tähelepanekud

Eesti toidueelarve: ühes kuus kuluv summa eurodes, Tallinn, märts 2015



Eestis on tervislikuks toitumiseks vajalik summa ühes kuus **138 eurot üksi elavale inimesele** ning **454 eurot kahest täiskasvanust ja kahest lapsest koosnevale perekonnale**. Kui võtta arvesse ka kehalise aktiivsuse võimaldamiseks ja muu toidu otstarbe (väljas einestamine, pühadetoit jne) täitmiseks

vajalikku summat, on **ühe kuu kogu toidueelarve 144 eurot üksi elavale inimesele** ning **476 eurot kahest täiskasvanust ja kahest lapsest koosnevale perekonnale**.

## 2. Riigi eripärad

Riikideüleste võrreldavate Euroopa näidiseelarvete koostamisel on vaja selgitada liikmesriikide jaoks koostatud näidiseelarvete erinevusi asjaomaste riikide institutsioonilise, kultuurilise, kliimatoloogilise ja majandusliku keskkonna taustal. Eesti toidukorvi koostamisel võeti arvesse järgmisi tegureid.

### → Toitumisharjumused

2013.–2014. aastal teostas Tervise Arengu Instituut uue toitumisuuringu, mille raames võrreldi tegeliku toitumise erinevust ametlikest toitumissoovustest. Kuna selle uuringu tulemused ei ole käesoleva väljaande koostamise ajal veel saadaval, pärinevad uusimad üksikasjalikud andmed toitumisharjumuste kohta 1997. aastast. Neist andmetest nähtub, et eestimaalased söövad vähem

puuvilja, kala ja piimatooted kui toitumissoovitused ette näevad, et keskealised naised tarbivad liiga palju kohvi ja et keskealised mehed tarbivad liiga palju alkoholi. Erinevad ka eri sissetulekutase-mega eestimaalaste toitumisharjumused. Kõrgema sissetulekuga inimesed söövad rohkem liha ja puuvilja, madalama sissetulekuga inimesed aga rohkem teraviljatooteid, eriti saia.

### ➔ Riiklikud toitumissoovitused

Toidukorvi sisu on kokku pandud kooskõlas riiklike toitumissoovitustega. 2006. aastal töötasid Tervise Arengu Instituut ja Eesti Toitumisteaduse Selts välja toitumissoovitused, mis põhinevad Põhjamaade 2004. aasta toitumissoovitustel. 2012. aastal loodi töörühm toitumissoovituste ajakohastamiseks Põhjamaade 2012. aasta toitumissoovituste põhjal. Tulemused avaldati 2015. aastal. Toitumissoovitustes rõhutatakse nelja üldpõhimõtet: toiduvalik peab olema tasakaalustatud, kogused peavad olema mõõdukad, toitumine peab olema vajaduspõhine ja toit peab olema mitmekülgne. Toitumissoovitusi esitatakse lihtsustatud kujul toidupüramiidina, mis on jagatud neljaks korruseks: teraviljatooted ja kartul; köögiviljad, puuviljad ja marjad; piimatooted, liha, kala ja munad; rasv, pähklid ja seemned.

### ➔ Toidukorvi hinna kujunemine

Toidukorvi hind määrati 2015. aasta maikuu esimesel nädalal. Poe valimisel lähtuti Eesti suurimate jaekettide turuosast. Valitud poel on Tallinnas suurim turuosa. Valiti madalaima hinnaga (lähtudes kilohinnast ja pakendi suurusest) kvaliteetsed tooted.

### ➔ Institutsiooniline keskkond

Lastega leibkondade toidukorvi hinna määramisel võetakse arvesse ka asjaolu, et kõik kooliõpilased saavad koolis tasuta lõunasööki, mida rahastatakse riigieelarvest ja kohaliku omavalitsuse eelarvest. Tasuta koolitoit vähendab toidukorvi hinda 40 euro võrra kuus. Tervisliku toidukorvi hinda vähendab see kahe lapsega paari puhul 8% ja kahe lapsega üksikema puhul 11%.

### ➔ Kehaline aktiivsus

Lisaks tervisliku toitumise tagamiseks vajalikule summale hõlmab toidukorv minimaalse kehalise aktiivsuse tagamiseks vajalikku summat, kuna riiklikes soovitustes on seda nimetatud tervisliku elustiili lahutamatu osana. Eesti toitumis- ja kehalise aktiivsuse soovitustes nähakse täiskasvanutele ette vähemalt 150 minutit mõõdukat või 75 minutit tugevat kehalist aktiivsust nädalas. Lapsed peaksid olema päevas kehaliselt aktiivsed vähemalt 60 minutit.

### ➔ Toidu muu otstarve

Toidukorvi koostamisel arvestati ka toidu sotsiaalse, kultuurilise ja emotsionaalse otstarbega, mida töörühmas osalejad nimetasid Eestis elamisega vältimatult kaasnevaks. Pühadetoitude valmistamist (nt vabariigi aastapäeval, lihavõttepühadel või jõulupühadel), aeg-ajalt väljas einestamist ning sõprade ja sugulaste võõrustamist loetakse hädavajalikuks toidu otstarbeks.