

Nõuded, millest toitlustamisel lähtuda täiskasvanutele sotsiaalteenuse osutamisel

Toitlustamisel tuleb lähtuda [määruse](#) nõuetest (sh [lisa 1](#)), mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetest ning kindlasti arvestada ka inimese tervises seisundit ja sellest lähtuvalt tervishoiutöötaja poolt antud soovitusi.

Nõuded, mis jõustuvad 01.09.2026, kuid mida võib ka varem rakendada

- Toitlustaja poolt toidule lisatud suhkrute¹ kogus inimese kohta ööpäevas kahe nädala keskmisena võib olla kuni 30 grammi
- Toitlustaja poolt toidu valmistamisel lisatud soola kogus kahe nädala keskmiselt ühes ööpäevas inimese kohta võib olla kuni 3 grammi

Energiavajaduse leidmisel tuleb lähtuda inimese soost, vanusest ja kehalisest aktiivsusest. Tabelis on toodud ööpäevane energiavajadus kahe nädala keskmisena ning energia saamise kõikumine päeviti

	Täiskasvanud kehaliselt mitteaktiivsed ² naised ja vanemaealised (≥ 70a) naised (HO1)	Täiskasvanud mõõdukalt ³ kehaliselt aktiivsed naised või kehaliselt mitteaktiivsed ² mehed ja vanemaealised (≥ 70a) mehed (HO2)	Täiskasvanud mõõdukalt ³ kehaliselt aktiivsed mehed (HO3)
Kahe nädala keskmine vajadus, kcal/p	1800 ± 50	2200 ± 50	2800 ± 50
Energia kõikumine päeviti, kcal/p	1700–1900	2100–2300	2700–2900

Kui toitlustatakse **erineva energiavajadusega** inimesi, võib toidu valmistamisel võtta aluseks toitlustatavate keskmise energiavajaduse, kuid toidu jaotamisel tuleb arvestada iga inimese energiavajadusega.

Näiteks: hooldekodus on 100 üle 70-aastast naist (energiavajadus 1800 kcal/p) ja 20 üle 70-aastast meest (energiavajadus 2200 kcal/p).

- Keskmise [TP1] energiavajaduse leidmisel korrutatakse esimese sammuna iga rühma energiavajadus vastava energiavajadusega inimeste arvuga ja saadud korrutised summeeritakse: $100 \times 1800 \text{ kcal} + 20 \times 2200 \text{ kcal} = 180000 \text{ kcal} + 44000 \text{ kcal} = 224000 \text{ kcal}$
- Seejärel jagatakse saadud tulemus toitlustatavate koguarvuga – nii saadaksegi keskmine vajadus: $224000 \text{ kcal} / (100 + 20) = 1870 \text{ kcal}$

¹ sahharoos, fruktoos, glükoos, tärklise hüdroolüsaadid ja teised isoleeritud suhkru valmistised

² kui inimene veedab ärkveloleku valdavalt istudes või lamades (nt istuv televiisori vaatamine istudes, lugemine jms)

³ kui inimesel on nädala jooksul vähemalt 150 minutit tegevusi, mis suurendavad südame löögisagedust ja hingamissagedust; tekib kerge soojatunne, kuid hingeldamine ei sega vestlemist. Näiteks rattasõit, kõnd, jook, ujumine, tantsimine, liikumismängud, raskemad aiatööd jms sõltuvalt treenituse tasemest

Põhitoitainete puhul tuleb lähtuda nende osakaalust energiast (%E)

Valgud 10–20%E

(70-aastastel ja vanematel 15–20%E – lähtuda minimaalsest valguvajadusest, milleks on vähemalt 1,2 g kehamassi kilogrammi kohta)

Rasvad 25–40%E, sh

- küllastunud rasvhapped \leq 10%E
- monoküllastumata rasvhapped 10–20%E
- polüküllastumata rasvhapped 5–10%E

Süsivesikud (sh kiudained) 45–60%E

- kiudaineid peavad naised saama vähemalt 25 g, mehed vähemalt 35 g päevas

Menüü koostamisel tuleb lähtuda sellest, et esindatud oleksid järgmised põhitoidugrupid

- köögiviljad ja puuviljad ning marjad
- teraviljatooted ja kartul
- piimatooted
- pähklid, seemned ja õliviljad ning lisatavad rasvad
- kala, muna ja liha

Taimetoidumenüü puhul ei pea toite kõikidest nimetatud toidugruppidest pakkuma, kuid energia- ja toitainete vajadused peavad siiski olema kaetud. Selle saavutamiseks kasutada näiteks valkude allikana kala, muna või liha asemel erinevaid kaunvilju ja pähkleid. Kui selgub, et mõne vitamiini või mineraalainete vajadust ([Eesti toitumis- ja liikumissoovituste tabelraamat tabelid 9 ja 10](#)) ei ole võimalik tagada, tuleb koostöös tervishoiutöötajaga kaaluda nende andmist toidulisandina. Kõik vanemaalised peavad saama päevas D3-vitamiini toidulisandina 20 µg.

Selleks, et makrotoitainete nõudeid täita ning tagada mitmekesine ja tasakaalustatud toiduvalik nii, et toiduga saaks ka piisavalt vitamiine ja mineraalaineid, on soovituslik lähtuda ligikaudsetest riiklikes toidusoovitustes toodud toitide kogustest põhi- ja alatoidugruppide kaupa vastavalt energiavajadusele (vt tabel juhendi viimasel lehel).

Praktilisi soovitusi

Valkude saamiseks peaks menüü sisaldama maitsestatamata piimatooteid (nt pett, kohupiim, kodujuust), rasvast ja väherasvast kala, muna, (linnu)liha, aga ka kaunvilju (nt sojaoad), teraviljatooteid (nt seemneleib, tatrapuder) ning pähkleid. Väga väikese energiavajaduse või halva isu korral võib vanemaaliste puhul kaaluda valgupulbri lisamist toitudesse, nt putrudesse või smuutisse, et piisav valkude saamine oleks tagatud.

Kuna **küllastunud rasvhappeid** leidub väga paljudes toitudes, võib nende %E hoidmine alla lubatud piiri osutada segatoidumenüü puhul väljakutseks. Küllastunud rasvhappeid sisaldavad rohkem loomset päritolu toidud (nt rasvased piimatooted, või, liha), aga ka tihtipeale kookos- ja palmirasva sisaldavad ülitöödeldud tooted (sh küpsetised). Parimateks rasvade (sh küllastumata rasvhapete) allikateks on kalad, pähklid, seemned ja taimeliivid (v.a kookos- ja palmirasv). Kui küllastunud rasvhapete osakaal menüüs on liiga suur, võib olla abi järgmisest

- vähenda või kogust või asenda see olenevalt roast taimeõli, lahjema toorjuustu või hummusega
- asenda hapukoor madalama rasvasusega hapukoore või maitsestatamata jogurtiga või nende seguga
- asenda rasvane juust light-juustu või toorjuustuga
- asenda rasvane (hakk)liha vähem rasvase (hakk)liha, linnuliha, kala või kaunviljadega
- võileival saab lihatoote asemel pakkuda näiteks erinevaid määreid (nt hummus, pesto, väherasvane toorjuust) või ise värskest linnulihas (vähem punasest lihast) küpsetatud viile

Lisatud suhkrute⁴ koguse vähendamiseks kasuta toitude maitsestatamiseks rohkem puuvilju ja marju ning vähem suhkrut, selle asendajaid ja mett. Magustoite ei pea tegelikult üldse pakkuma, magustoidu asemel piisab niisama puuviljastki.

Lisatava soola asemel kasuta soolavabasid maitseaineid ja -taimi. Soola kasutamisel eelista jodeeritud soola. Samuti saab toitudesse lisada näiteks pärmihelbeid ehk maitsepärmi, mis annab toidule veidi „juustust“ maitset ning lisab sinna B-grupi vitamiini. Köögivilju saab pakkuda nii kuumtöötlemata kui ka kuumtöödeldult, näiteks suppides, hautistes, vormiroogades, kastmetes, kotlettides/na, soojades salatites, määretes, aga ka niisama hautatult-vokitult, ahjus küpsetatult vm prae lisandina. Siinjuures on väga oluline, et pakutavate köögiviljade tekstuur ja välimus oleksid isuäratavad, st köögiviljad ei oleks liiga pehmeks töödeldud ning nende valik oleks mitmekesine. Kui on vajadus toite püreerida (nt neelamisraskuse korral), ära püreeri kogu valikut korraga, vaid toithaaval (nt porgand, kartul, liha eraldi), et säiliks toidu värv ja võimalikult isuäratav välimus.

Kiudainete saamise suurendamiseks tuleks eelistada leiva-saiatooteid, mille kiudainete sisaldus on vähemalt 6 g 100 g kohta ning pakkuda putrusid, köögivilju (sh kaunvilju), pähkleid ja seemneid. Pähkleid-seemneid tuleks vanemaealistele pakkuda purustatult. Väga väikese energiavajaduse või halva isu korral võib vanemaealiste puhul kaaluda kiudainete toidulisandi (nt inuliini vm) lisamist toitudesse, nt putrudesse või smuutisse, et piisav kiudainete saamine oleks tagatud.

Marju ja puuvilju saab lisaks eraldi pakkumisele panna nii tervelt kui ka püreestatult putrude sisse või peale ning valmistada neist soovi korral magustoite. Ka smuutide asemel oleks parem pakkuda tavalisi (nt tükeldatud) puuvilju-marju, kuid kui soovitakse neid siiski pakkuda, peaks põhimassi smuutidest moodustama köögiviljad (nt porgand, kurk, peet, seller, lehtköögiviljad jms). Kindlasti tuleks vältida nendesse mahla, magusa jogurti, mee, suhkru, siirupi või muu magustaja lisamist. Magusust saab lisada magusate puuviljade abil. Mahla pakkumisel võiks piirduda klaasiga nädalas. Pakutavaks joogiks, sobib alati kõige paremini puhas vesi.

Lihatoodete (nt erinevad vorstid, singid, viinerid jms) pakkumist võiks piirata tänu nende seosele kolorektaalvähi riskiga, samuti sisaldavad need tihti rohkelt küllastunud rasvhappeid või soola. Nende asemel kasutada võileivakatetena rohkem hummust ja lahjemaid juuste või ise hästi pehmeks küpsetatud lihast lõigatud viilusid.

Tervise Arengu Instituut on koostanud **näidismenüüd** kolme hoolekandeaasutuse energiavajaduse kohta, mis on leitavad Nutridata programmis (tap.nutridata.ee). Selleks tuleb luua endale konto (loomine ja kasutamine tasuta) ning „Minu menüüd“ rubriigist kaustadest Näidismenüüd soovitud näidismenüüd alla laadida. Neid on võimalik pärast seda ka soovi korral ise kohendada. Määrus koos lisadega on leitav [siit](#), ning seletuskiri [siit](#). Taimetoidumenüü puhul võid saada häid nippe [lasteaasutuste toitlustamise juhendi](#) viimaselt leheküljelt.

⁴ sahharoos, fruktoos, glükoos, tärklise hüdroolüsaadid ja teised isoleeritud suhkru valmistised

Orienteeruvad soovituslikud toitude kogused grammides söömisvalmis kujul ning neist saadavad energiakogused põhi- ja alatoidugruppide kaupa kahe nädala keskmisena ühe ööpäeva kohta erinevatele rühmadele.

	HO1 (1800 kcal)	HO2 (2200 kcal)	HO3 (2800 kcal)
KÖÖGIVILJAD, PUUVILJAD JA MARJAD			
Köögiviljad	≥ 400 g (120 kcal)	≥ 500 g (150 kcal)	≥ 600 g (180 kcal)
Kaunviljad	30 g (40 kcal)	60 g (80 kcal)	70 g (90 kcal)
Puuviljad	≥ 200 g (100 kcal)	≥ 200 g (100 kcal)	≥ 300 g (150 kcal)
Marjad	≥ 40 g (20 kcal)	≥ 40 g (20 kcal)	≥ 50 g (25 kcal)
TERAVILJATOOTED JA KARTUL			
Kiudainerikkad leiva- ja saiatooted	90–10 g (225–300 kcal)	120–140 g (300–375 kcal)	150–160 g (375–450 kcal)
Pudrud, pasta, kama ja muud sarnased teraviljatooted	200–300 g (150–225 kcal)	300–400 g (225–300 kcal)	400–500 g (300–375 kcal)
Vähese toiteväärtusega teraviljatooted	Pakkuda võimalikult vähe ja harva		
Kartul, maguskartul	100–200 g (75–150 kcal)	100–200 g (75–150 kcal)	200–300 g (150–225 kcal)
PIIMATOOTED			
220–330 kcal	220–330 kcal		330–440 kcal
Piim ja piimatooted	110 kcal annab näiteks <ul style="list-style-type: none"> • 200 ml piima või keefirit (R 2,5%), 300 ml petti • umbes 100–150 g maitsestatamata kohupiima • umbes 150–200 g maitsestatamata jogurtit • umbes 35 g juustu 		
<i>Piimatoodete asemel kasutatavad taimsed tooted</i>	<i>Tooted ei ole toitainesalduselt samaväärsed piimatoodetega</i>		
PÄHKLIID, SEEMNED JA ÕLIVILJAD NING LISATAVAD RASVAD			
Pähklid	20–30 g (90–180 kcal)	30–40 g (180–270 kcal)	30–40 g (180–270 kcal)
Seemned, kakao	3 g (15 kcal)	5 g (25 kcal)	6–7 g (30 kcal)
Õliviljad	20–25 g (150–200 kcal)	20–25 g (150–200 kcal)	30–35 g (250–300 kcal)
Õli, või, rasvarikkad määrded			
Majoneesid, salatikastmed jm	Pakkuda võimalikult vähe ja harva		
KALA, MUNA JA LIHA			
Kala ja mereannid	Nädala jooksul näiteks: 150 g lõhet, 70 g räime, 100 g haugi ja 100 g ahvenat (80–160 kcal/p)		
Muna	½ muna (40 kcal)		
Linnuliha	nt 40–50 g nahata kana kintsuliha (80 kcal)		
Punane liha	nt 100–150 g liha või 60–70 g hakkliha (40 kcal)	nt kuni 150 g liha või kuni 80 g hakkliha (50 kcal)	
Liha- ja linnulihatooted	Lihatoodete pakumisel arvestada need punase liha alla		
<i>Kala, muna ja liha asemel kasutatavad taimsed tooted</i>	<i>Tooted ei ole toitainesalduselt samaväärsed kala, muna ja lihaga</i>		
MAIUSTUSED, NÄKSID JA MUUD ORGANISMILE EBAVAJALIKUD TOIDUD			
≤ 120 kcal	≤ 160 kcal		≤ 160 kcal
40 kcal on ligikaudu näiteks <ul style="list-style-type: none"> • 10 g suhkrut või tahket soolast-magusat näksi • 100 g magustatud jooki 			