

30.01.2014

Tervise Arengu Instituut alustas taas noortele suunatud veebikampaaniat „Fiidi karu!“, et teadvustada näkside ja muu kiirtoidu (st kõrge suhkru-, rasva- ja soolasisaldusega toitude) liigse söömise ebatervislikkust ning anda ideid, millega neid asendada.

Tervisliku toitumise sõnumit edastavad veebiklippide abil mängulisel viisil Karu ja tema sõber Mumm. Teemad, mida puudutatakse, on karastus- ja energiajoogid, hommikusöögi söömine, suhkru tarbimine, kartulikrõpsude söömine, aga ka kaalu langetamine, teatud toiduainete vältimine jms ning nendega seotud müütide ümberlükkamine.

Kampaania toimub täiel määral internetis. Peamine kanal sõnumi edastamiseks on veebileht [www.toitumine.ee/kampaania/fiidikaru](http://www.toitumine.ee/kampaania/fiidikaru), lisaks ka spetsiaalselt Fiidi Karu jaoks loodud Facebooki ([www.facebook.com/fiidikaru](http://www.facebook.com/fiidikaru)) ja ja Instagrami ([instagram.com/fiidicam](http://instagram.com/fiidicam)) lehed.

Noorte toitumisele on iseloomulik ohtrate suupistete ja magusate jookide tarbimine, mis sisaldavad reeglina palju soola või suhkrut ning rasva ja lisaaineid, kuid vähe kiudaineid ning teisi kasulikke toitaineid. Liiga vähe tarbitakse puu- ja köögivilja, piima ja kala. Noorte toitumist mõjutavad suurel määral perekonnast kaasa saadud tõekestid ja harjumused.

Sageli on ka teadmised toitumise kohta vildakad – ei tunta tervisliku ja tasakaalustatud toitumise põhimõtteid, vaid teadmised pärinevad meediast ja sõpradelt kuulnud infokildudel. Nii näiteks arvatakse, et selleks, et olla sale, tuleb süüa hästi vähe ja pidada dieeti, või loetakse kaloreid, aga ei vaadata, millest need tulevad.

Viimase Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (2009/2010. õppeaasta) andmetel joob 11–15-aastastest õpilastest iga päev karastusjooke 12% ja maiustusi sööb viiel päeval nädalas või sagedamini 41% õpilastest. Nii hamburgeri, kartulikrõpsude kui friikartulite puhul on kõige enam neid õpilasi, kes söövad neid harvem kui üks kord nädalas. Ühel päeval nädalas sööb neid vastavalt 9%, 22% ja 14% õpilastest.

*Kohtla-Järve linna tervisenõukogu*