

Kutsume osalema puu- ja köögiviljakampanias „Mees peab olema viljakas”, mis toimub 15.09.2014–05.10.2014.

Kampania korraldajaks on **Tervise Arengu Instituut (www.terviseinfo.ee)**

Tervise Arengu Instituudi korraldatav **puu- ja köögiviljakampania „Mees peab olema viljakas”** on eelkõige suunatud meestele. Et mees oleks jätkuvalt terve, tegus ja vitaalne, tuletatakse kampaniaga meelde soovitus süüa vähemalt 5 portsjonit ehk 5 peotäit puu- ja köögivilju päevas – need aitavad ennetada haigusi, tugevdada immuunsüsteemi ning hoida normaalset kehakaalu ja vererõhku.

Erinevate toitude osakaalu toidukorras aitab hoida taldrükureegli järgimine. See tähendab, et erinevad salatid või aurutatud-hautatud-keedetud köögiviljad peaksid moodustama koguseliselt poole taldrükust. Põhitoit, nagu kala, kana või liha peab moodustama veerandi ja lisand, näiteks riis, kartul, tatar, makaronid jms ülejäänud veerandi.

Kuigi puu- ja köögiviljade söömine on üks tervisliku toitumise põhialuseid, **sööb vaid 9% Eesti elanikest viis ja enam portsjonit puu- ja köögivilju päevas**. 2012. a sügisel 15–74-aastaste elanike seas läbiviidud küsitlus näitas, et ligi pooled ehk 49% söövad 1–2 portsjonit puu- ja köögivilju päevas ning 26% ei söö neid igapäevaselt üldse. Teadlikkus sellest, kui palju tuleb puu- ja köögivilju süüa, on kasvanud, kuid probleemiks jääb sageli ideede ning pealehakkamise puudumine, et puu- ja köögivilju erineval viisil valmistada. Meeste teadlikkus on naiste omast madalam. 2012. aasta kampania järeluuringu andmetel teadis õiget portsjonite arvu 39% naistest ja 16% meestest (vanusegrupp 15–74). Samuti jälgivad naised võrreldes meestega teadlikult rohkem, et nad sööksid puu- ja köögivilju (vastavalt 46% ja 31%).

Kampaniale pakuvad tuge erinevad toitlustusasutused üle Eesti, samuti suuremad toidukaupluste ketid, kes kõik teevad soovitusliku puu- ja köögiviljade koguse kättesaamise lihtsamaks ja soodsamaks.

Kampaniat toetavad ka tele- ja radioklipid, samuti välimeediaplakatid ja veebileht.

Kampaniamaterjalid:

- Teleklipid: [sibul](#), [sidrun](#)
- Välimeediaplakatid: [sibul](#), [sidrun](#)
- [Kampaniaveeb](#)

Kampaniat rahastab Euroopa Liit Euroopa Sotsiaalfondi programmist „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2013–2014”.

Niina Aleksejeva

Kohtla-Järve linna tervisenõukogu esimees

Sotsiaalteenistus

1. [Teavitust kutsuvad mehi enam puu- ja köögivilju süüa](#)

Tervise Arengu Instituut alustas teavitust „[Mees peab olema viljakas](#)“, et meestele meelde tuletada soovitus süüa vähemalt 5 peotäit puu- ja köögivilju päevas. Teadlikud sellest, kui palju tuleks päevas puu- ja köögivilju süüa, on vaid **9% meestest**.

Mehed peavad vajalikku kogust oluliselt väiksemaks. Kõige enam neist ehk 44% arvab, et vajalik kogus on 1-2 peotäit puu- ja köögivilju päevas, selgus Turu-uuringute ASi uuringust. Naiste teadlikkus on meeste omast parem, neist teadis iga viies (20%) soovituslikku päevast kogust. Naised jälgivad ka rohkem, et nad sööksid puu- ja köögivilju – seda teeb 52% naised ning vaid 33% mehi.

Tervise Arengu Instituudi toitumiseksperdi Tagli Pitsi sõnul on teavituse eesmärk tõsta meeste teadlikkust, kui palju nad tegelikult peaksid puu- ja köögivilju süüa ning neid sellele teele ka suunata. „Meestega tehtud intervjuud näitasid, et paljud neist on puu- ja köögiviljade süümisel suhtes positiivselt meelestatud. Kui need on saadaval ja serveeritud, siis süüakse neid heameelega. Küll aga ei ole valmis selleks tegema suuri pingutusi, näiteks poodi selle pärast eraldi ei minna,“ tõdes ekspert.

Pitsi lisas, et uurides põhjuseid, mis enim mõjutavad puu- ja köögiviljade süümist, on leitud, et olulised on teiste toetus ning teadmised puu- ja köögiviljade vajalikkusest. „Loodame, et meie sõnum, et vähemalt viis peotäit puu- ja köögivilju on kogus, mis aitab ennetada haigusi, tugevdada immuunsussüsteemi ning hoida normaalset kehakaalu ja vererõhku, jõuab meesteni ning mõjutab positiivselt nende toitumisharjumusi.“

Puu- ja köögiviljade kättesaadavuse suurendamiseks on teavitusega „**Mees peab olema viljakas**“ liitunud erinevad toitlustusasutused üle Eesti, kes teevad sel perioodil eripakkumisi rohkelt puu- ja köögivilju sisaldavatele toitudele. Teavituses osalevad ka toidukauplused. Samuti korraldatakse pea kõigis maakondades mitmeid ettevõtmisi, näiteks toidutegemise õpitube ja retseptivõistlusi. Retseptide ja näpunäidetega aitab veebileht **toitumine.ee**.



2. Margit Härma: ainult präänikuga

Tervise Arengu Instituut alustas traditsioonilist puu- ja köögiviljakampaaniat, mis sel aastal on eelkõige suunatud meestele. Et meie mehed ikka terved, tegusad ja viriilsed oleksid! Mina arvan, et selline tähelepanu ehmatab mehed natuke ära, naisi aga paneb otsustavalt käiseid üles käärima ja meeste toiduvalikuid riiklikult osutatud suunas muutma.

Naised, olgu nad siis abikaasad, elukaaslased, emad või õed, on alati meeste tervise pärast rohkem mures kui mehed ise. Nii on ka paarid, kes minu juurde tulnud toidureformi asjus nõu saama, mures ikka mehepoja kõrge kolesteroolitaseme ja vererõhu pärast. Murelik ja otsusekindel naine ees ning murelik ja ehmatanud mees järel. Naiste põhiline mure on, et kas saab ikka mehe korda, meeste mure on, et kas nüüd on siis suitsuvorstiga kõik. Kui siis koos üksipulgi läbi käia, milline toit on hea, milline halb, langevad kiidujutud brokoli maitseüanssidest kui veepiisad külmale kerisele ja silmis peegeldub vaid siiras ja liigutav peekonilein.



Meestele üldiselt ei meeldi, kui neile öeldakse, mida nad teha tohivad ja mida mitte. Ja ega tark naine lähegi oma armsa inimese väärikuse kallale käskides-keelates, tänitades või dresseerides.

Toitumisharjumuste muutmine on raske kõigile, aga eriti meestele, kes tihti ennast ülearu tähtsaks ei pea, vaid tahavad vahel lihtsalt vabalt võtta ja koguda jõudu järgmiseks võitluseks. Kui aga teha sellest muutusest põnev seiklus uude maitsete maailma, võib ka kõige alalhoidlikum mees lustiga kaasa minna. Muidugi on olemas väike osa mehi, kes on ise toidu alal uuenduste eestvedajad. Välisreisidel uurivad nad juba pärast maandumist, kus müüakse friteeritud ritsikaid või millises restoranis saab maitsta alligaatoriliha. Ja nende pärast polegi vaja muretseda. Küll aga traditsioonides kinni olevate meeste pärast, kes veel täisealisena ema tehtud toidu järele õhkavad ja kellele ainus «korralik toit» on rasvane seapraad. Just alalhoidlikkus teeb mehed uue suhtes umbusklikuks, kuigi ka muutuste läbiviimiseks kulub energia, aeg ja vaev väärrib märkimist.

Minu parim nõuanne on tuua kodusele toidulauale uusi köögiviljatoite siis, kui on nende tipphooaeg ehk enam-vähem just praegu. Siis on köögiviljad kõige maitavamad ja ka odavamad. Tervislik toidureform ei pea tähendama, et kõigest harjumuspärasest heast ja ebatervislikust loobutakse päevapealt, vaid et pikaajaliste lemmikroogade kõrvale leitakse aegamisi uusi tervislikke lemmikuid. Mehed söövad ka kaalikaid-kapsaid, brokolit ja spinatit, kui need on hästi tehtud ja võikilluke peal. Kõige suuremate köögiviljapõlguritega tuleb olla veidi kavalam. Aga ka nemad söövad mõnuga peedi-šokolaadi kooki või peekoniga maitsestatud suvikõrvitsa pikkpoissi.

Järgmisel nädalal on vist soodsaim aeg kodus ära proovida, millised juurikad ja köögiviljad mehele kõige rohkem meelt mööda on, sest hea maitse on just see präänik, mis nad rohkem köögivilju sööma meelitab, mitte hirmutamise ja hurjutamise piitsalaksud. Tänapäeval, kui internet toob meile kogu maailma tippkokkade ja koduperenaiste parimad retseptid otse koju kätte, pole ka vaja emale helistada või kokakursustele minna. Piisab pealehakkamisest ja teadmisest, et meeste toitumisharjumusi saab muuta ikka ainult präänikuga.

Margit Härma

Allikas: [Postimees, Naine24](#)

17.09.2014