



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Tervislik toitumine - probleemid ja väljapääs

Annely Soots

www.toitumisteraapia.ee

www.tervisekool.ee

www.vianaturale.ee



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Tervislik toit on kallis

- Rämpstoit ei ole odavam kui köögivili
- Kas liha- ja piimatooteid neli korda päevas süüa on odavam kui köögiviljaroogasid tarbida?
- Kas saiakesed, koogid ja jäätis on odavamad kui puuvili?
- Kvaliteet on natuke kallim – missugused on minu prioriteetidid – Kas TERVIS on prioriteet?
- **ÖKOTOOTED ON TÕESTI KALLID**



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Tervislik toit ei ole maitsev

- Me ei oska valmistada maitsvaid köögiviljaroogasid ega kasutada puuvilju jt. tervislikke toiduaineid magustoitude valmistamiseks
- Me ei oska kasutada tervislikke toiduvalmistamise viise ning meil puuduvad retseptid
- Me oleme harjumustes kinni
- Meie maitsemeeled on rikunud



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Kokakunsti piiratus

- Wokiroad, risottod, salatid jms
- Praadimise ja grillimise asemel teised toiduvalmistamise viisid
- Zeepteri potid on hirmkallid, aurutajad mitte
- Kartulikeedu vee viskame minema
- Köögiviljadest oskame kasutada ainult kartulit, kaalikat, porgandit ja kõrvitsat!
- Magustoiduks sööme kommi, jäätist ja kooki
- Toiduainete valik ja toitumine on ühekülgne, keeldutakse katsetamast uusi maitseid



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Meil ei ole aega

- Kiirtoit ei ole tervislik
- Me peame toidu ise valmistama
- Tervislik toit ei ole kergesti kättesaadav
- Rämpstoitu võib süüa, kui selle ise kodus valmistad – nt hamburgerit
- Köögiviljaroad valmivad kiiresti, õhtul saame valmistada järgmise päeva toidu tööle kaasa, hommikul saab teha toorsupi termosesse, hummuse näksideks
- Peame vaeva nägema, planeerima ja end parima toiduga varustama



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Maapoodides on valik väga väike

- Maainimesed kasvatavad palju aedvilja ise
- Ära tuleb kasutada külaelanike potentsiaal
- Leiba küpsetatakse järjest rohkem ise
- Autoga käiakse linnas poes
- Poodnikele tuleb öelda, mida soovitakse



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Inimesed ei tea, mis on tervislik

- Vale reklaam
- Info puudus
- Vastukäivad soovitusel
- Kiiresti muutuvad seisukohad



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Valearusaamad

- Idandamine on taimetoitlaste veidrus
- Tervislik toitumine tähendab ainult ökotoodete tarbimist
- Tervislik on piimatoodete ületarbimine, ükskõik mis kvaliteediga need ka ei oleks
- Taimetoitlus on ohtlik
- Muu valk peale liha on mittetäisväärtuslik



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon ehk ET TA

- www.toitumisteraapia.ee
 - Kaalugrupid “Terviseteadjad” praegusel hetkel vaid Tartus ja Tallinnas
 - Tervisliku toitumise töötoad Tartus ja aprillist alates ka Tallinnas
 - Õhtused loengud Tartus
 - Toitumisnõustamine ja – teraapia
 - Ajakirja esimene nr valmimisel
 - Kaks konverentsi 2011.a. Prof Haley ja prof Reicheltiga
- www.tervisekool.ee
 - Toitumisnõustaja ja – terapeudi õpe
 - Plaanis on e-õpe jm õppe vormid