



INTERNETIPÕHINE TOITUMISE ANALÜÜSIMISE PROGRAMM WWW.NUTRIDATA.EE/TAP

Tagli Pitsi, toitumisekspert, PhD
Tervise Arengu Instituut, Eesti

Internetipõhise toitumise arvutamise programmi loomist alustati Tervise Arengu Instituudis 2005. aastal. Programmi aluseks on Soomest ostetud Micro-Nutrica programm. Samuti kasutatakse programmi toitainelise koostise andmebaasina Micro-Nutricast pärit andmeid, mida on aastate jooksul täiendatud ning kaasajastatud eri maade toidu koostise tabelitest pärit ja Eestis müüdavate toodete andmetega ning analüüsi teel saadud tulemustega.

Praegu on avalikud kaks tasandit: tava-kasutaja ning ettevõtja tasand, arendused käivad toitumisuuringute teostajatele suunatud teadustasandi osas.

Programmi kasutamisel on abiks video- ja tekstjuhendid ("Abi").

Programmi kasutamiseks tuleb registreeruda. Nii registreerumine kui ka programmi kasutamine on tasuta. Hetkel on registreerunud kasutajaid üle 12 900. Programmi arendamist on finantseeritud riikliku Südame- ja Veresoonkonnahaiguste Ennetamise Strateegia 2005–2020 raames.

Programm võimaldab:

- sisestada ja analüüsida menüüsid, kasutades selleks andmebaasis leiduvaid toite ja kasutaja lisatud toite,
- luua kasutaja enda toite,
- saada menüü kohta arvutustulemusi päevade, toidukordade ja toitude kaupa ning võrrelda tulemusi kehtivate riiklike toitumissoovituste¹ ning lasteasutuste puhul sotsiaalministri 15. jaanuari 2008. aasta määrusega nr 8 "Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis"²,
- salvestada arvutustulemused Excelis,
- arvutada kalkulaatorite abil kehamassiindeksit ja energiavajadust,
- saada informatsiooni toitainete ja toitumise ning toitainete parimate allikate kohta,
- vaadata ja alla laadida näidismenüüsid,
- välja printida tehnoloogilisi kaarte ja menüüsid.

1. Vaask, S., Liebert, T., Maser, M., Pappel, K., Pitsi, T., Saava, M., Sooba, E., Vihalemm, T., Villa, I. Eesti toitumis- ja toidusoovitused. – Tervise Arengu Instituut, Eesti Toitumisteaduse Selts. Tallinn, 2006. http://www.terviseinfo.ee/web/failid/Raamatu_sisu.pdf

2. Eesti Vabariigi sotsiaalministri 15. jaanuari 2008. a määrus nr 8 "Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis". <https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=12912436>